Jinsi ya Kurejesha Baada ya Matumizi ya Dawa za Kijamii (Chemsex)

* **Usalama ni Muhimu:** Usisahau kuwa usalama wako ndio kipaumbele.

* **Ushauri wa Kitaalamu:** Pata msaada kutoka kwa wataalamu.
    * Wanaweza kukusaidia na:
        * Magonjwa ya zinaa (STIs)
        * Madhara ya dawa
        * Masuala ya afya ya akili

* **Ushauri wa Afya:** Tembelea daktari au mtaalamu wa afya.
    * Wanaweza kukusaidia na:
        * Magonjwa yoyote
        * Usambazaji wa dawa (ikiwa

inahitajika)
* Upasuaji (ikiwa inahitajika)

* **Ushauri wa Akili:** Pata msaada kutoka kwa mtaalamu wa afya ya akili.
* Wanaweza kukusaidia na:
* Moyo usio imara
* Hisia za hatia
* Matatizo mengine ya akili

* **Ushauri wa Kisheria:** Pata msaada kutoka kwa wakili.
* Wanaweza kukusaidia na:
* Masuala yoyote ya kisheria

* **Msaada wa Kikundi:** Ungana na watu wengine ambao wanapitia uzoefu sawa.
* Unaweza kupata msaada kutoka kwa:
* Makundi ya usaidizi
* Mitandao ya kijamii

* **Rasilimali za Mtandaoni:** Tafuta taarifa na msaada mtandaoni.
    * Kuna tovuti nyingi ambazo zinaweza kukusaidia, kama vile:
        * findahelpline.com

* **Msaada wa Dawa:** Ikiwa unatumia dawa, pata msaada ili uache.
    * Unaweza kupata msaada kutoka kwa:
        * Daktari wako
        * Mtaalamu wa matumizi ya dawa
        * Makundi ya usaidizi

* **Usisahau:** Huko si peke yako. Kuna watu ambao wanataka kukusaidia. Usiondoe msaada. Msaada wa kitaalam sio udhaifu, ni ujasiri.

* **Magonjwa na Matatizo Yanayohusiana na Chemsex:**
* Magonjwa ya zinaa (STIs) kama vile HIV, sifilis, na gonorrea.
* Urekebishaji wa dawa (overdose).
* Madhara ya muda mrefu ya matumizi ya dawa.
* Masuala ya afya ya akili kama vile unyogovu, wasiwasi, na utegemezi.

* **Msaada wa Dawa:**
* Naloxone inaweza kutumika katika hali za dharura ili kurekebisha urekebishaji wa dawa fulani.
* Dawa zingine zinaweza kuagizwa ili kusaidia na utegemezi.

* **Utafiti:**
* Utafiti unaendelea kuhusu

jinsi ya kutibu matumizi ya dawa na masuala mengine yanayohusiana na chemsex. Tafadhali wasiliana na daktari wako ili kupata maelezo zaidi.

* **Mambo Muhimu:**
* Usitumie dawa peke yako.
* Pima mara kwa mara magonjwa ya zinaa (STIs).
* Pata usaidizi wa kitaalamu ikiwa unahitaji.
* Usisahau kuwa huko si peke yako.

* **Mambo Mengine Yanayoweza Kusaidia:**
* Kujifunza kuhusu dawa na madhara yake.
* Kuunda mtandao wa usaidizi.
* Kupata shughuli ambazo zinafurahisha na hazihusishi matumizi ya dawa.

* Kujitunza kihisia na kimwili.

* **Mambo Yanayohitajika:**
* Usisahau kuwa usaidizi wa kitaalamu ni muhimu.
* Usiondoe msaada.
* Huko si peke yako.

* **Maelezo ya Ziada:**
* Baadhi ya dawa zinaweza kusababisha madhara ambayo hayajulikani.
* Ikiwa unatumia dawa, ni muhimu kuzungumza na daktari wako kuhusu hatari.
* Kuna msaada unaopatikana ikiwa unahitaji.

* **Mambo Mengine:**
* Usiogope kuuliza maswali.
* Usiondoe msaada.
* Huko si peke yako.

* **Maelezo ya Ziada kuhusu Dawa Fulani (Kwa Tafsiri Tu):**
    * COMT: (Hakuna maelezo zaidi yanayotolewa).
    * DRD2: (Hakuna maelezo zaidi yanayotolewa).
    * MTHFR: (Hakuna maelezo zaidi yanayotolewa).

* **Blueprint:** (Hakuna maelezo zaidi yanayotolewa).

* **Recovery Kernel:** (Hakuna maelezo zaidi yanayotolewa).

* **Usisahau:** Msaada wa kitaalamu sio udhaifu, ni ujasiri.

Mwongozo wa Kurejesha Afya Kutokana na Matumizi ya Madawa Mengi.

Matumizi ya Mfumo wa Recovery Kernel.

Dawa ya kilevu (yaani, methamphetamini).
GHB / GBL.
Mephedrone (4-MMC).
Cathinones.
MDMA.
Kokaini.
"Slamming".

⚠ CHANZO CHA KUPUNGUZA HATARI – SI USAHAWA WA MATIBABU | Duru ya Dharura: piga simu Msaada wa dharura (KE): 999 | Msaada wa dharura (KE): 999 | 112 au tuma ujumbe wa maandishi Befrienders Kenya: +254 722 178 177.

Mwongozo huu unashughulikia hasa mambo ya kibaolojia yanayohusiana na utegemezi wa dawa nyingi kwa wakati mmoja.

Kila dawa inayotumika katika mfumo wa "chemsex" inahitaji njia yake ya uponyaji, ambayo inapaswa kufanyika sambamba. Mwongozo huu unaunganisha hatua hizo.

```

```

Tangazo kabla ya kuanza.

Hii ndiyo mwongozo mgumu zaidi katika Mfululizo wa Uramaji Maalum wa Madawa ya Recovery Kernel. Ni mgumu si kwa sababu dawa yoyote moja katika mfumo wa chemsex ni ngumu kuliko zingine pekee — mwongozo kuhusu meth, mwongozo kuhusu GHB, na mwongozo kuhusu cocaine kila mmoja anashughulikia somo lake kikamilifu — lakini kwa sababu chemsex inawasilisha changamoto ya uponuzi ambayo ni tofauti kabisa na utegemezi wa dawa moja.

Chemsex si matatizo matatu. Ni tatizo moja linaloonyeshwa kupitia njia tatu za madawa, na linategemea hali maalum (uzoefu wa ngono), katika jamii fulani (hasa, ingawa sio tu, ya wanaume wazuri, wabisexual, na wanaume wanaofanya tendo la ngono na wanaume), na linasababisha matokeo ya kiafya ambayo hayahusiani tu na ubongo bali pia yanajumuisha usambazaji wa HIV, magonjwa ya zinaa, na tabia ya ngono ambayo dawa hizo zilitumiwa ili kuwezesha.

Kitabu hiki kinataja wazi kabisa vitu vinavyotumika katika "chemsex": Crystal Meth, GHB/GBL, na Mephedrone. Vitu hivi vinaelezewa kuwa "shambulio la kukatiza (Denial of Service) kwa sehemu za ubongo zinazohusika na uamuzi." Pia, kitabu kinataja udhaifu maalum wa kijeni ambao huwafanya watu wengine kuwa hatarini zaidi. Na kina mfululizo mzima wa taratibu maalumu - Taratibu ya 35S na sub-taratibu zake - iliyoundwa mahsusi kwa kundi hili.

Mwongozo huu unachanganya njia za uponyaji wa uraibu kutoka sehemu zingine za mfululizo huu na vipengele vya ziada ambavyo tiba ya uraibu unaohusisha ngono (chemsex) inahitaji: mfumo wa afya ya uzazi, vipaumbele vya matibabu ya HIV na magonjwa yanayoambukiza (STIs), hatari za kimahaba na athari mbaya, uwezo wa kufurahia maisha bila uraibu, na muundo wa jamii ambao una nafasi badala ya mazingira ya chemsex, bila kuhitaji mtu aache utambulisho wake wa kijinsia na jumuiya yake.

Upondfu kutoka kwa matumizi ya dawa za kilevi na ngono si upondfu kutoka kwa aina tatu tofauti za dawa. Ni upondfu wa utu kamili—ya kijinsia, ya kijamii, ya kibiolojia, na ya mahusiano—kutoka kwa tabia ambayo ilichukua sifa zote nne wakati huo huo.

Soma Sehemu ya 0 kabla ya kitu kingine chochote.

Sehemu ya 0 — Usalama wa Mara Moja: Soma Hii Kwanza.

Dharura za Matibabu Kulingana na Dawa Zinazotumika.

⚠ MWENGO WA CHEMSEX NI HATARI KULIKO KIINUAJI CHOCHOTE CHA PEKEYE. GHB + METHAMPHETAMINE = HATARI ILIYOBIDIWA YA MIAKA NA UPUMUZU. GHB + POMBE = MUJIRIMU "HATARI" AMBAYO UNAWEZA KUHUSI KIFO. USICHANGANYE KAMWE GHB NA POMBE AU VIINUAJI VINGINE VYA KIASA.

Aina ya dharura.	Dalili na matokeo.	Response
Uongezi wa GHB (hatari kubwa na ya kawaida).	Hapendi sauti au maumivu, kupumua kwa polepole au kusimama kabisa, midomo na vidole vya bluu, kutapika wakati wa kuwa bila fahamu, kifafa.	Piga simu ya dharura Msaada wa dharura (KE): 999 | Msaada wa dharura (KE): 999 | 112 mara moja. Hakuna dawa inayoweza kurekebisha hali. Geuza mtu huyo ili awe katika nafasi salama ya kupumzika. Baki nae hadi wafanyikazi wa matibabu wawasafirishwe. Usiache mtu huyo peke yake. Naloxone haifanyi kazi kwa GHB.
Kisa cha moyo kinachosababishwa na matumizi ya methamphetamine.	Maumivu ya kifua, moyo usiodunda kwa kawaida, kupunguka kwa hewa, maumivu makali ya kichwa ghafla, maumivu ya mkono wa kushoto, maumivu ya taya, udhaifu wa uso, udhaifu wa mkono.	Piga simu ya dharura Msaada wa dharura (KE): 999 | Msaada wa dharura (KE): 999 | 112 mara moja. Lala chini. Usijaribu kufanya lolote. Hii inaweza kuwa shambulio la moyo au kiharusi. Kila dakika bila matibabu inazidisha uharibifu.
Ugonjwa wa akili unaosababishwa na matumizi ya methamphetamines.	Kuamini mambo ambayo si ya kweli (mawazo ya hofu), kuona au kusikia vitu ambavyo viko nje ya uhalisia (halujinashoni), hali ya wasiwasi au vurugu, kutoweza kujua ukweli.	Piga simu ya Msaada wa dharura (KE): 999 | Msaada wa dharura (KE): 999 | 112 ikiwa kuna hatari kwa mtu au wengine. Hamisha mtu huyo hadi mahali pa utulivu na ambapo hakuna mambo mengi yanayomvurudia. Zungumza kwa utulivu. Usijaribu kujadili yale ambayo mtu anayoyafikiria (mawazo yake ya uwongo). Ni muhimu kupata tathmini ya matibabu, kwani hali ya ugonjwa wa akili inaweza kuendelea kwa siku hadi wiki kadhaa baada ya matumizi ya mwisho ya dawa ya

		meth.
Mephedrone/ cathinone ya ziada.	Maumivu ya kifua, shinikizo la damu lililoongezeka, halijoto ya mwili iliyoinuka sana, mshtuko, hali ya wasiwasi mkali, ugonjwa wa akili.	Piga simu ya dharura kwa nambari Msaada wa dharura (KE): 999 | Msaada wa dharura (KE): 999 | 112. Punguza joto la mtu huyo (ondoa nguo nyingi, hamisha mahali pa baridi). Usimzuie mtu yeyote ikiwezekana. Tathmini ya matibabu inahitajika - visa vya matatizo ya moyo yanayohusiana na cathinone vimeripotiwa.
Dharura ya matumizi ya dawa kwa njia ya sindano (IV).	Kuwasha au uwekundu mkubwa katika eneo la utoaji wa sindano, homa pamoja na udunga (udunga kali), maumivu ya kifua yenye homa (inaweza kuwa endokarditis), ugumu wa kupumua.	Piga simu ya dharura (Msaada wa dharura (KE): 999 | Msaada wa dharura (KE): 999 | 112) ikiwa una homa na udunga, au maumivu ya kifua pamoja na homa. Haya yanaweza kuwa dalili za septicemia au endokarditis – hali ambazo zina hatari kubwa na zinahitaji tiba ya dawa kupitia sindano. Usisubiri tu bila kuchukua hatua ikiwa una dalili hizi.
Unatukana wakati wa ngono ya dawa.	Matukio ya chemsex mara nyingi huambatana na unyanyasaji wa ngono unaosababishwa na dawa—vitabu ambavyo mtu aliruhusu kutumika hutumiwa ili kuwezesha shughuli za ngono ambazo mtu hakuwa ameidhinisha.	Una haki ya huduma ya matibabu, PEP (ikiwa ndani ya saa 72), na usaidizi bila kujali hali yoyote. Nambari ya simu ya RAINN kwa kesi za unyanyasaji wa kijinsia: 1-800-656-4673. Idara ya dharura itatoa uchunguzi wa kitaalam na PEP ikiwa inahitajika.

Majibu ya Dharura kwa HIV na Magonjwa Nyeupe (STIs).

THE CENTURION - Muda wa Masaa 72 Unaoweza Kuokoa Maisha.

Kitabu hiki kinachojumuisha, katika Protocoli ya 42, kinaelezea PEP kama 'Kurejesha Dharura' – Kituo cha Kurudisha Mfumo ambacho lazima kuanzishwe ndani ya saa 72 baada ya uwezekano wa kuambukizwa HIV. Ikiwa umefanya tendo la ngono bila kutumia kondomu wakati wa chemsex na kuna uwezekano wowote wa kuambukizwa HIV, usisubiri kujua. Anza PEP sasa.

Muda wa kuingilia kati.	Inafanya nini.	Muda na ufikiaji.
Matibabu ya kuzuia baada ya kuambukizwa (PEP).	Kozi ya dawa za kuzuia virusi vya Ukimwi inayodumu kwa siku 28, ambayo inazuia virusi vya Ukimwi kuenea na	Lazima uanze matibabu ndani ya saa 72; kadri unavyoanza mapema, ndivyo ufanisi utakavyokuwa. Inapatikana

	kusababisha maambukizi baada ya kufichuliwa kwake. Ufanisi wa dawa unadumka kwa muda mfupi, na unapungua hadi sifuri baada ya saa 72.	katika idara yoyote ya dharura, kliniki ya afya ya uzazi, au mtaalamu wa VVU. Uliza moja kwa moja: "Ninahitaji PEP kwa sababu ya hatari ya kuambukizwa HIV."
PRP (Dawa ya kuzuia maambukizi kabla ya kufanyiwa mtihani).	Dawa ya kila siku (Truvada/Descovy) au sindano inayodumu kwa muda mrefu (Apretude) ambayo hupunguza hatari ya maambukizi ya HIV kwa zaidi ya 99% wakati inatumika kikamilifu. Kitabu hiki kinaita dawa hii 'Kizuia Maambukizi Kabla ya Kuanzia.'	Anza kabla ya mkutano unaofuata wa matumizi ya dawa za kulevya na ngono. Inapatikana kupitia madaktari wako, kliniki za afya ya uzazi, na huduma za HIV. Ikiwa bado hujaanza kutumia PrEP na unashiriki katika matumizi ya dawa za kulevya na ngono, anza PrEP leo, kabla ya mkutano unaofuata.
Uchunguzi na matibabu ya magonjwa ya zinaa.	Gonorrhea, chlamydia, syphilis, herpes, HPV, na hepatitis A na B zote zinaambukizwa katika mazingira ya "chemsex". Zingine hazina dalili. Uchunguzi wa kawaida ndio njia pekee ya kujua kama unaambukizi.	Kwa watu wanaofanya shughuli za ngono ambazo huangamiza kumbukumbu (chemsex), uchunguzi lazima ufanywe angalau kila baada ya miezi mitatu. Fanya uchunguzi katika kila ziara ya huduma ya afya ya uzazi, hata kama hakuna dalili. Anza matibabu mara tu unapogundua uwepo wa magonjwa ya zinaa (STIs) – uwepo wa STIs huongeza hatari ya kuambukizwa HIV kwa kiasi kikubwa.
U=U (Haionekani = Haienezwi).	Mtu ambaye amepatwa na virusi vya HIV lakini ana viwango vya virusi vilivyoshinikizwa kikamilifu (chini ya nakala 200/ml) hawezi kusambaza virusi vya HIV kupitia uhusiano wa ngono. Hii si mkakati wa kupunguza hatari; ni ukweli wa kibiolojia ambao umeanzishwa na masomo ya PARTNER na PARTNER2.	Ikiwa wewe au mpenzi wako mnaishi na HIV: swali muhimu pekee ni kama matibabu yanatekelezwa vizuri na kama kiasi cha virusi (viral load) kinadhibitiwa. Kiasi cha virusi kisichopatikana katika damu huzuia kabisa kusambaa kwa HIV kupitia uhusiano wa ngono.

Naloxone - Hakikisha una nayo wakati wa matumizi ya GHB.

Naloxone (Narcan) hairejeshi madhara ya overdose ya GHB. Hata hivyo, ikiwa dawa za opioid zipo pia katika mazingira ya "chemsex" – ambayo inaongezeka kwa sababu dawa zilizo na fentanyl zinaenea hadi kwenye aina zote za dawa – naloxone

inaweza kuokoa maisha. Zibeba kila wakati. Mazingira ya "chemsex" ni mahali ambapo mara nyingi kuna dawa nyingi, ikiwa ni pamoja na dawa ambazo mtu anaweza kuwa haamini kwamba amechukua.

Inapatikana bila dawa katika maduka mengi ya dawa nchini Marekani. Nambari ya simu ya "Never Use Alone": 1-800-484-3731.

Sehemu ya 1 — Kile Ambacho Matumizi ya Madawa ya Kulevya na Ngono (Chemsex) Yaliyofanya kwa Ubongo Wako, Mwili wako, na Utabiri wako.

THE CENTURION — Utatu haikuwa dawa tatu. Ilikuwa muundo mmoja.

Mchanganyiko wa dawa za kulevya unaojulikana kama "chemsex trinity" – methamphetamine ya aina ya kristali, GHB/GBL, na mephedrone (pamoja na cathinones, MDMA, cocaine, na nyinginezo kama tofauti zinazotegemea mazingira) – haukuchaguliwa kwa bahati. Kila dawa ina jukumu maalum ndani ya mfumo wa "chemsex", na mchanganyiko huo umekusudiwa hata katika ngazi ya ubongo, licha ya kwamba mara nyingi hautumiki kwa makusudi:

Usanifu wa Kazi wa Trinity.

Mada.	Jukumu kuu la mbinu za neva katika matumizi ya dawa za kulevya kwa ajili ya starehe.	Hakuna maelezo yanayopatikana kuhusu jambo hilo.	Ni gharama gani?
Methamphetamini ya kioevu.	Kutokwa kwa dopamini na norepinefrini kwa wingi: motisha kubwa, nguvu, utambua, hamu ya kijinsia iliyoongezeka. "Injini". Pia hupunguza kizuizi na huongeza uzoefu wa hisia.	Saa hadi siku za shughuli ya ngono zisizoacha. Hamu kubwa ya ngono ambayo inaweza kushinda uchovu, wasiwasi, na hali isiyofurahisha. Hisia ya kujiamini na kuvutia. Utendaji usiohusika wa tabia za ngono ambazo zilingefanywa iwezekanavyo wakati mtu yuko macho.	Uharibifu wa mfumo wa dopamini (kupungua kwa D2). Ukosefu wa usingizi. Uharibifu wa neva unaotokea kutokana na matumizi ya dawa kwa muda mrefu na katika kipimo kikubwa. Ugonjwa wa akili. Muda mrefu zaidi wa kupona kati ya madawa yote - miezi 12-24 ili mfumo wa dopamini uweze kurekebishwa kabisa.
GHB / GBL	GABA-B agonist: hutoa athari za kupunguza ujasiri, furaha, utulivu wa mwili, na kuimarisha hisia. GHB husaidia kukabiliana na	Kuondoa kizuizi cha kimwili na kisakili. Kupunguza wasiwasi unaosababishwa na matumizi ya methamphetamines. Utulivu wa misuli ambao hurahisisha	Uondoaji ambao una hatari kubwa kiafya kati ya vitu vitatu hivi – kuna hatari ya kifafa na hali ya akili isiyokuwa sawa ndani ya masaa machache baada ya kukosa dozi, hasa kwa

	wasiwasi unaosababishwa na dawa ya meth, ikipunguza mhemko wa dawa hiyo na kupunguza hofu na ugumu wa taya ambao huonekana kwa matumizi ya kiasi kikubwa cha meth.	shughuli za ngono. Hisia ya joto, ukarimu, na upatikanaji wa kihisia. "Mchangamfu" katika mchakato huo.	wale waliojitengeneza. Pia, matumizi ya GBL inaweza kusababisha uharibifu wa kibofu kwa baadhi ya watu. Ni kundi la dawa ambacho huleta utegemezi mkali zaidi kuliko mengine mawili.
Mephedrone / cathinones	Kuzuia uwezekano wa vitu tatu kuingia mwilini (dopamine, serotonini, na norepinefrini), jambo linalofanana na dawa ya kokani lakini lenye athari kubwa zaidi za kukuza hisia na uhusiano kuliko kokani, na muda mfupi zaidi: kichochezi cha kihisia na kijamii. Mtego.	Ukaribu mkubwa wa kihisia na kimwili. Kuboreshwa kwa hisia ya kugusa (hisia ya mguso inavyoonekana ajabu) ambayo huwezesha ukaribu wa muda mrefu wa kimwili. Ukarimu wa kijamii na uwazi wa kihisia. Hisia ya uhusiano halisi na washirika, ambayo uzoefu wa kawaida mara nyingi hautoi kwa watu wengine.	Hatari za moyo (arhythmia ya moyo kwa dozi kubwa). Uwezekano wa madhara kwenye mfumo wa neva. Uharibifu wa mfumo wa serotonin, sawa na dawa ya MDMA. Kuongezeka haraka kwa uvumilivu. Matumizi mara kwa mara kutokana na muda mfupi wa athari. Athari kubwa baada ya matumizi, ikiwa ni pamoja na unyogovu na wasiwasi.
MDMA (matumizi ya mara kwa mara).	Uongezeki wa serotonini: utoaji wa oksitokini, uhusiano wa kihisia, athari za huruma, kuimarika kwa hisia ya mguso, furaha. Mara nyingi huongezwa kwenye "trinity" kutokana na sifa zake maalum za kuunganisha kihisia.	Hisia ya karibu na kukubalika kwa kihemko. Hisia ya kuwa umeeleweka na unatamkwa. Kupungua kwa aibu inayohusiana na mambo ya ngono. "Dawa ya upendo" katika muktadha wa matukio ya kimahaba na kihisia ambayo ufahamu wa kawaida mara chache hutengeneza.	Usumbuaji wa neva unaosababishwa na serotonini kutokana na matumizi mara kwa mara. Matokeo ya matumizi ya MDMA (kile kinachojulikana kama 'blues za siku ya Jumanne') ni kupungua kwa serotonini - hali ya unyogovu, wasiwasi, na kujitenga kijamii. Kurejesha afya inahitaji urekebishaji wa mfumo wa serotonini pamoja na utunzaji wa mfumo wa dopamine. Kipindi cha hatari zaidi kihisia ni mara moja baada ya matumizi.

Ilifanywa kwa ajili ya kupanga mambo yanayohusiana na matumizi ya dawa za kulevya wakati wa mahusiano.

THE CENTURION - Madawa hayakuwa lengo. Uzoefu ndio ulikuwa muhimu.

Kuelewa uponyaji kutoka kwa matumizi ya dawa za kulevya wakati wa tendo la ngono (chemsex) inahitaji kuelewa jinsi uzoefu huo ulivyokuwa unavyotoa – si dawa hizo binafsi, bali hali kamili ambayo zilizoleta pamoja. Katika makala haya, dutu zilizotumika zinaelezwa kama 'Chemsex Daemon' ambayo 'huondoa uwezo wa mtumiaji kutambua hatari.' Lakini ufafanuzi huu, ingawa unafaa kwa ajili ya kupunguza madhara, unatia bayana jinsi vitendo hivyo hufanyika lakini haelezi kikamilifu nguvu iliyokuwa inatakiwa.

Ililetu faraja, urafiki, na hisia za kuwa pamoja.

- Utabirika wa tabia za kingono: kwa watu wengi ambao uasherani wao kuna aibu, chuki ya ndani dhidi ya watu wenye mwelekeo sawa, au athari za kihistoria za kuwa sehemu ya jamii ambayo ilifungwa jela, kuonekana kama hali ya magonjwa, na kuharibiwa na Ukimwi katika muda mfupi sana — kuondoa vikwazo vya tabia hiyo haikuwa burudani. Ilikuwa ukombozi. Uhuru kutoka kwa aibu ambao dawa hizo zilitoa ulipo halisi, na ilitoa fursa ya kujieleza ki-ngono ambayo ilionekana kuwa haiwezekani bila dawa hizo.
- Ukweli na hisia ya kuwa sehemu ya kikundi: katika hali nzuri, jamii inayohusika na "chemsex" hutoa mazingira ya ukubalaji kamili – maeneo ambapo uhusiano wa kijinsia wa watu wa LGBTQ+ huadhimishwa badala ya tu kuruhusiwa. Hisia ya kuwa sehemu ya kikundi ilikuwa halisi. Uhusiano ulikuwa halisi. Madawa yalichanganya hisia hizo, lakini kile kilichokuwa kinachozingatiwa kuliko ni kitu halisi.
- Ukaribu mkubwa wa kimwili na kihisia: Mefedrone huongeza hisia za kugusa, na MDMA husababisha hisia za huruma, na hivyo kuunda uzoefu wa karibu wa kimwili na kihisia ambao mara chache hutokea katika maisha ya kawaida. Kwa watu ambao wamepata kutengwa kwa kihisia, majeraha ya uhusiano, au ugumu wa kujieleza— kina cha uhusiano ambacho chemsex ilitoa kilionekana kama njia pekee ya kupata mawasiliano halisi ya binadamu.
- Uimara na utendaji: Methamphetamine husababisha ongezeko kubwa la nguvu na kupunguza uchovu, hivyo kuruhusu shughuli za ngono kuendelea kwa masaa au siku ambayo ingekuwa haiwezekani kisaikolojia bila ya dawa hiyo. Kwa watu ambao walihisi kuwa hawana uwezo wa kutosha katika utendaji wao wa kijinsia bila ya dawa hiyo, ongezeko hili la uwezo lilikuwa jambo la lazima badala ya tu kuongeza uwezo.
- Katika matumizi ya "k-hole" na hali ya kutengana (kutokana na ketamine), katika hali ambapo ketamine iliongezwa, kipengele cha kutengana kilitoa uwezekano wa kufikia hali za ufahamu zilizotafutwa hasa kwa sababu ya tabia yao maalum, pamoja na uzoefu wa ngono.

Hata kama vitu hivyo hayatowekwa, kazi zake hazipotei. Uponuzi lazima ueleze kila moja ya kazi hizo - sio kwa kusema kwamba zilikuwa za uwongo, lakini kwa kutafuta njia halisi, zisizo za dawa, za kufikia matokeo sawa.

Hali ya Kutoa Madawa Kadhaa Mara Moja.

KIZU CHA CENTURION - Vilele Vitatu Vinavyotokea Pamoja - Kwa Viwango tofauti vya Duru ya Matibabu.

⚠ HATARI KUBWA KUFUNGAMANA NA MATUMIZI YA MADRAI NI GHB/GBL. IKIWE KWETU UNATUMIA GHB/GBL KWA KUTAZAMA—MARA CHINI ZAIDI YA HADI MOJA KILA SIKU—USITAZE KUACHA GHAFLA. TAFA UTUNAJI WA MATIBABU KABLA YA KUPUNGUA KIASI. UFUNGAMANA NA METH NA MEPHEDRONE, PAMOJA NA UWEZO WAKE WA KUCHANGANYA, HAZI HATARI KWA AFYA KAMA GHB/GBL.

Mada.	Dharura ya matibabu wakati wa kujiondoa.	Muktadha wa wakati wa ugumu mkubwa.	Dalili za msingi za kujiondoa matumizi ya dawa.
GHB / GBL	Hatari ya kifafa na hali ya akili isiyokuwa sawa. Usisimamise matibabu ghafla ikiwa unatumia dawa hiyo zaidi ya mara 3 kwa siku. Usimamizi wa matibabu ni muhimu.	Saa 2 hadi 72 baada ya dozi ya mwisho — kipindi cha hatari kubwa.	Moyo una tetemeka, hali ya kuzunguka kichwani, kuona vitu ambavyo si halisi, mabadiliko makubwa katika utendaji wa viungo vya mwili, wasiwasi mkubwa, jasho, na moyo kukonga kwa kasi. Inahitajika matibabu ya dawa kama vile baclofen au benzodiazepine. Tafadhali rejelea mwongozo wa GHB katika mfululizo huu ili kupata maelekezo kamili.
Methamphetamini ya kioevu.	HIGH - Inaweza kuwa na madhara makubwa kiaakili; si hatari kiafya mara moja.	Siku 1-14 kwa awamu ya papo hapo; wiki hadi miezi kwa hali ya kutokuwa na furaha.	Uchovu mkubwa na usingizi mwingi sana (udhalili), unyogovu mkali, kutokuwa na furaha, hamu kali, wasiwasi. Udhalili unaotokea baada ya matumizi ya meth kwa siku kadhaa katika shughuli za ngono ambazo huendeshwa kwa kutumia dawa (chemsex) ni mojawapo ya hali mbaya zaidi za

			kuondoa dawa kutoka mwilini katika tiba inayohusisha dawa zinazochochea.
Mephedrone / cathinones	MODERATE — Si hatari kiafya mara moja, lakini husababisha msongo mkubwa wa akili.	Siku za 1-5, dalili huongezeka sana; wiki zinahitajika ili hali ya moyo irejee kawaida.	Ufadhahalifu, wasiwasi, uchovu, kutokuwa na furaha, matatizo ya utambuzi, hamu kali, mabadiliko ya hisia. Upungufu wa serotonini ni mkubwa - ufadhahalifu unaweza kuwa mbaya sana na unahitaji kufuatiliwa.
MDMA (ikiwa hutumiwa mara kwa mara)	Upungufu wa serotonini husababisha unyogovu mkubwa baada ya matumizi.	Siku za 3 hadi 7 ndio kipindi cha juu zaidi; wiki hadi miezi kwa ajili ya urejeshaji wa homoni ya serotonini.	Unyogovu mkali wa baada ya matumizi ya dawa (kile kinachojulikana kama "blues" ya siku za Jumanne kutokana na matumizi ya MDMA), wasiwasi, hisia zisizozoelezeka, kujitenga kijamii, udhaifu wa utambuzi. Kadri ambavyo MDMA ilivyotumika mara nyingi, ndivyo uhaba wa serotonin ulikuwa mkubwa.

Mbinu ya kimatibabu: Kwanza, shughuli za kukabiliana na utegemezi wa GHB; hii ndiyo dharura ya matibabu. Utengemekeji wa methamphetamine na utegemekeji wa mephedrone hutokea kwa wakati mmoja lakini hazisababishi hatari kubwa ya maisha mara moja. Usimamizi wao unafanyika sambamba baada ya kutoa huduma muhimu za matibabu kwa mtu anayeendelea na utegemezi wa GHB.

Sehemu ya 2 — Mpango wako wa Kijeni.

Kitabu hiki kinataja udhaifu mbili maalum wa kijeni unaohusiana na matumizi ya dawa za kutoa starehe (chemsex): COMT Val/Val (inayojulikana kama "Warrior" - husababisha tabia hatarishi ya kutafuta hisia kwa sababu ya upungufu wa dopamine) na aina tofauti za MTHFR (zinazopunguza uadilifu wa utando wa mucous na kuharibu usongeaji wa neurotransmitters). Paneli kamili ya uchambuzi wa kijeni kwa ajili ya uponyaji kutoka matumizi ya dawa za kutoa starehe inachukua maelezo kutoka kwenye mwongozo maalum kwa kila aina ya dawa, lakini ina madhumuni maalum yanayohusiana na matumizi ya dawa za kutoa starehe.

Jeni.	Hakuna mbadala.	Jukumu maalum linalohusiana na matumizi ya dawa za kulevya wakati wa mahusiano.	Athari za uponyaji.
COMT	Val/Val (rs4680) — Katiba ya mtu mwenye nguvu.	Kichocheo kikuu cha kimataifa cha matumizi ya dawa za kulevya na ngono katika kitabu hiki. Uharaka wa COMT husababisha kiwango cha chini cha dopamini, na hivyo kupelekea mtu kutafuta hisia kali, ikiwa ni pamoja na uzoefu mpya na hatari za kijinsia. Mtu anayeitwa "Warrior" hutafuta hisia kali kwa sababu hisia hizo pekee ndizo zinazotoa kiwango cha kutosha cha dopamini.	Usanifu wa uponuzi lazima uwe na nguvu halisi – ushindani, changamoto ya kimwili, mafanikio ya ubunifu, hatari yenye maana. Mtu ambaye huacha matumizi ya dawa za kulevya bila kujenga mfumo sawa wa shughuli zenye nguvu utarudia kutumia dawa hizo, sio kwa sababu ya kushindwa kiakili, lakini kwa sababu ya hitaji la kibiolojia.
MTHFR	C677T (rs1801133) na A1298C (rs1801131).	Mithali hususan inaonyesha kwamba aina za jeni ya MTHFR huongeza hatari ya maambukizi ya HIV kwa kuharibu uadilifu wa utando wa mucous, ambao ni kizuia kimwili. Pia huzuia usawa wa	Lishe ya 5-MTHF inaangazia matatizo ya utendaji wa seli za mwili na upungufu wa uzalishaji wa vichocheo vya neva kwa wakati mmoja. Hii ni muhimu sana kwa watu walio na aina tofauti za MTHFR ambao wanaendelea na tiba baada ya shughuli za ngono ambazo zinahusisha dawa— inashughulikia hatari ya kimwili

		uzalishaji wa neurotransmitters, ambayo husababisha wasiwasi na aibu ambazo chemsex ilikuwa inasaidia kukabiliana nazo.	ya VVU NA sababu ya kemikali inayochangia tabia hiyo ya shughuli za ngono.
GABRA2	rs279858 / rs279845, aina ya jeni inayohusishwa na hatari kubwa.	Inaamua kiwango cha utegemezi wa GHB na hatari ya kuondoa dawa hiyo. Watu ambao wamebeba jeni la GABRA2 kwa kiwango cha juu wana hali duni zaidi ya kuzuia shughuli za neva (GABAergic inhibitory tone) — GHB hutoa alivyo bora ambayo watu hawa huhisi kwa nguvu kuliko wengine.	Kiwango cha juu cha GABRA2 kinamaanisha kuwa utaratibu wa kupunguza matumizi ya GHB unapaswa kufanyika polepole, kuna uwezekano mkubwa wa athari kali za kujiondoa (PAWS), na muda mrefu zaidi itachukua ili viwango vya asili vya GABA virejee. Pia, huamua hatari ya kifafa wakati wa kukomesha matumizi ya GHB - taarifa muhimu kwa timu ya matibabu.
DRD2 / ANKK1	Taq1A A1 allele (rs1800497) — Sindromo ya Upungufu wa Tuzo.	Idadi iliyopungua ya vikusanyaji vya D2 = hali ya kudumu ya upungufu wa ishara za dopamini = hamu kali ya kufurahia chochote ambacho kinaondoa upungufu huo. Matumizi ya dawa nyingi katika chemsex husababisha ongezeko kubwa la dopamini, na hivyo kutoa alivyo bora kuliko uzoefu mwingine yoyote katika kupunguza upungufu huu.	Mtu aliye na allele ya DRD2 A1 hawezi kutarajia kuwa maisha bila uraibu yanafaa bila kujenga kwa makusudi vyanzo vingi vya kuridhika. Uponuzi unaotegemea chanzo kimoja hautoshi. Muundo asilia wa uraibu lazima uwe na njia nyingi.
DAT1 / SLC6A3	10-kurudia kwa aleli ya VNTR (rs28363170).	Kuongezeka kwa uwepo wa protini za usafirishaji wa dopamini = kasi ya usafirishaji wa dopamini = upungufu wa kiasi cha dopamini katika hali ya kawaida = jibu kali zaidi kwa	Uchunguzi wa ADHD una umuhimu mkubwa katika tiba ya matumizi ya dawa za kulevya (chemsex) - inawezekana kwamba matumizi ya meth yalikuwa njia ya kujitibu kwa hali halisi ya ADHD. Tiba ya ADHD isiyo na madawa yanayoharakisha mfumo wa neva inashughulikia tatizo kuu

		uzuiaji wa DAT unaotokana na matumizi ya meth. Pia, kuna uhusiano mkubwa na ADHD — matumizi ya meth kama njia ya kujitunza kwa watu wenye ADHD ni njia iliyorekodiwa ya "chemsex".	huku ikiondoa mojawapo ya sababu zinazochangia matumizi ya meth.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Alleli fupi/fupi - kupungua kwa utoaji wa protini ya usafirishaji wa serotonini.	Huweza kuwa na hatari kubwa ya tabia za ngono zinazosababishwa na aibu, na pia unaweza kuwa na hisia kali zaidi kwa athari za dawa kama vile mefedrone na MDMA kwenye mfumo wa neva (hisia za joto na kukubalika ambazo huleta). Labda mtu huyo alipenda sana athari za serotonini zinazotokana na dawa hizo, ambayo ilikuwa kipengele muhimu cha matumizi ya dawa kwa ajili ya starehe.	Urekebishaji wa serotonini ni muhimu sana kama vile urekebishaji wa dopaminini kwa watu ambao wamebeba jeni fupi za SLC6A4. Hofu na aibu ambazo zilikuwepo kabla ya matumizi ya dawa za kutoa furaha, zilikuwa matokeo ya mambo ya kibiolojia, sio maadili, na zinahitaji tiba za kibiolojia pamoja na tiba nyinginezo.
CYP2B6	*6/*6 mtu ambaye mwili wake hutendua dawa polepole (rs3745274)	Mchakato wa kumengenyeka kwa GHB — watu ambao mwili wao haufanyi kazi vizuri ya CYP2B6 huchukua GHB na norketamine katika viwango vya juu zaidi kwenye damu. Katika sehemu ya 'Hatari ya Matatizo Yanayosababishwa na Madawa' ya maktaba hii, watu ambao mwili wao haufanyi kazi vizuri ya CYP2B6 wanaweza kuwa na uwezekano wa	Habari muhimu kwa timu ya matibabu inayoshughulikia utokomeaji na kupunguza dozi ya GHB. Watu ambao ni "poor metabolizers" wa CYP2B6 wanahitaji dozi ndogo za baclofen na uangalifu zaidi kutokana na mkusanyiko wa dawa katika mwili.

		kukumbwa na utegemezi wa GHB haraka zaidi na kwa dozi ndogo kuliko wengine.	
FAAH	C385A (rs324420) — kupungua kwa shughuli ya FAAH.	Jeni inayohusika katika michakato ya metaboli ya endocannabinoid. Inafaa kuzingatiwa ikiwa bangi ilikuwa sehemu ya tabia ya "chemsex" (jambo la kawaida, hasa kwa ajili ya kupunguza wasiwasi unaosababishwa na dawa za kutoa msisimuko). Pia inaathiri uwepo wa anandamide - molekuli asilia inayohusika katika kuimarisha uhusiano kijamii na furaha.	Watu wenye hali ya FAAH A/A wana kiwango cha juu zaidi cha anandamide asilia— uwezo mkubwa wa asili kwa uhusiano wa kijamii na furaha ambayo chemsex ilikuwa inatoa kwa njia ya dawa. Mazoezi na uhusiano wa kijamii huamsha mfumo huu. Njia ya uponyaji ya asili ni sehemu inayohusisha endocannabinoid kwa watu wenye hali hii.

Sehemu ya 3 - Mchakato wa Kutoa Madawa mwilini - Imepangwa kwa Ukweli wa Matumizi ya Madawa Mengi.

MFUMO WA CENTURION - Njia Tatu za Uponyaji, Mtu Mmoja, Mpango Mmoja Ulioratibiwa.

Matibabu ya uraibu wa kemikali hawezi kufanikisha kwa njia moja tu. Vitu vitatu vikuu vinavyohusika na uraibu hivi vinahitaji njia tatu tofauti za matibabu, kila moja ikiwa na ratiba yake mwenyewe, mahitaji ya matibabu, na mikakati ya virutubisho. Njia hizi hazichukue nafasi ya nyingine—zinaendelea kwa wakati mmoja, zikiendeshwa kwa ushirikiano.

Kanuni ya utaratibu: Anza na GHB kwanza (dharura ya matibabu), kisha weka msingi wa matibabu na virutubisho kwa vitu vyote vitatu, na hatimaye jenga hatua za uponyaji tabia na uhusiano.

Njia ya kwanza: GHB/GBL - Kipaumbele cha Matibabu.

Ikiwa unatumia dawa ya GHB/GBL mara tatu au zaidi kwa siku, hii ndiyo kipaumbele cha daktari papo hapo. Usijaribu kujitibu dalili za kuacha GHB peke yako. Miongozo kamili kuhusu matibabu ya GHB iliyomo katika mwongozo wa GHB wa mfululizo huu inatumika. Vipengele muhimu:

- Kupunguza dozi ya Baclofen kwa uangalifu wa daktari - ndiyo njia mahususi zaidi ya kimatibabu ya kukabiliana na dalili za kuondoa dawa inayohusu GABA-B.
- Ikiwa baclofen haipatikani, tumia protokoli ya dozi kubwa ya dawa za aina ya benzodiazepine chini ya uangalizi wa matibabu.
- Hali ya jeni la GABRA2 huathiri mpango wa kupunguza dawa - aina za jeni zinazoweza kusababisha hatari kubwa zinahitaji kupunguzwa kwa kasi ndogo.
- Kuanzia siku ya kwanza, anza kuchukua virutubisho hivi: magnesium glycinate (400–600mg, vimegawanywa katika dozi), P5P (25–50mg), 5-MTHF (400mcg), L-theanine (200–400mg, kulingana na hitaji).
- Selank (kupitia njia ya pua) kwa usimamizi wa wasiwasi wakati wa kupunguza dawa - haisababishi utegemezi, na inahusiana moja kwa moja na ahuvi ya GABA-B.
- Epitalon kwa ajili ya urekebishaji wa muundo wa usingizi wakati wa kipindi cha uponyaji kinachofanyika usiku.

Njia ya pili: Methamphetamini ya Kioevu - Urekebishaji wa D dopaminini.

Mchakato wa matibabu kwa uraibu wa metamfetamini huanza wakati huo huo na usimamizi wa matibabu ya GHB. Hakuna hali ya dharura ya matibabu inayotokana na dalili za kujiondoa kwa metamfetamini pekee, lakini "crash" ya metamfetamini baada ya kikao cha muda mrefu cha matumizi ya dawa ili kupata raha (chemsex) ni mojawapo ya hali ngumu zaidi kisaikolojia katika tiba ya uraibu. Jitayarishe kwa hilo.

- Ruhusu ajali itokee: Itifaki ya 01 (Kimbilio), pumzika, unyaji wa maji, na kula chakula chenye protini wakati hamu ya kula inarudi.
- Tirosini (500–1000mg, asubuhi, mbali na vyakula vya nyama): huongeza uzalishaji wa dopamini — anza siku ya 3–5 unapokula kwa kawaida.
- NAC (600mg mara mbili kwa siku pamoja na chakula): usawa wa glutamate; kupunguza hamu.
- Uridine + DHA + CDP-Choline (Mchanganyiko wa ubongo): Kuongeza idadi ya vikusanyaji vya D2 - urejesho wa muundo wa mfumo wa dopamini.
- Zoezi lianze haraka iwezekanavyo - BDNF ni ishara ya urekebishaji kwa uharibifu wa aksoni wa dopamini unaosababishwa na matumizi ya dawa za kulevya.
- Semax (kwa njia ya kunyunyizia pua): Huongeza kiwango cha protini ya BDNF na husaidia uponyaji wa ubongo, hasa katika sehemu inayoitwa "prefrontal cortex"; matatizo ya utambuzi yanayotokea baada ya matumizi ya dawa za kulevya pamoja na ngono yanaweza kupungua kwa kutumia dawa hii.
- BPC-157: husababisha athari ya kupinga hasara za mfumo wa dopamini zinazosababishwa na dawa za kutoa msisirio katika mifano ya utafiti.

Sehemu ya 3: Mephedrone na Cathinones - Urekebishaji wa Serotonini.

Mephedrone na uongezekaji wa cathinone unafanana kwa muundo na uongezekaji wa cocaine (kuzuia matumizi ya mara tatu), lakini una sehemu kubwa zaidi ya serotonin, sawa na MDMA. Sehemu hii ya serotonin ni muhimu sana katika uongezekaji kutoka kwa matumizi ya dawa wakati ya ngono kwa sababu ilikuwa idadi kubwa ya serotonin iliyotokana na mephedrone ambayo ilitoa hisia za karibu na upendo ambazo ziliifanya ngono hiyo ionekane kama uhusiano halisi.

- 5-HTP (50–100mg, jioni): mchangamwakibofu wa serotonini - nyongeza muhimu zaidi kwa hali ya hisia na kujitenga ambazo huonekana katika kipindi cha uponuzi baada ya matumizi ya mephedrone.
- 5-MTHF (400–1000 mcg, asubuhi): inasaidia msingi wa utendaji wa mchakato wa methilation; hii ni muhimu sana kwa watu walio na tofauti za jeni ya MTHFR.

- Inositol (gramu 4–12, kugawanywa na milo): husaidia kurekebisha utambuzi wa viondoa vya serotonini; ni muhimu sana kwa wasiwasi na hamu ya mara kwa mara inayohusiana na ahuvi ya mephedrone.
- Omega-3 inayozingatia EPA (2-4g kwa siku): husaidia hali ya moyo na kupunguza uvimbe wa neva.
- Ikiwa MDMA hutumiwa mara kwa mara: kupungua kwa serotonini kunaweza kuwa kali sana - ruhusu wiki 6-8 angalau kabla ya kutarajia ahuvi halisi ya hali ya moyo; 5-HTP na mapumziko ndizo njia kuu.

Ratiba ya pamoja ya kuacha matumizi kwa ajili ya shughuli za ngono zinazohusisha dawa.

Muktadha haujatolewa. Tafadhali toa muktadha ili nione ikiwezekana kuleta tafsiri sahihi.	GHB / GBL - njia za matumizi.	Njia ya matumizi ya methamphetamines.	Hakuna maelezo yanayopatikana kuhusu "mephedrone track".
Saa 0-72.	Dharura ya matibabu. Itifaki za Baclofen au dawa za aina ya benzo. Ufuatiliaji. Tahadhari za kifafa. Hii ndiyo njia pekee muhimu katika kipindi hiki - kila kitu kingine kinaweza kusubiri.	Kupungua ghafla. Kulala sana. Hisia za kulala kila wakati. Usijaribu kupinga hisia hizo. Mwili unahitaji kupumzika. Kunywa maji. Kula chochote uwezo wako.	Kupungua na unyogovu. Ruhusu. Kupumzika ni tiba.
Siku za 3-7.	Hatari kubwa inaweza kupunguzwa ikiwa itatibiwa na tiba ya matibabu. Mfumo wa GABA bado umepunguzwa sana. Tumia magnesi, L-theanine, na Selank kwa wasiwasi. Usipunguze dawa za aina ya benzo ghafla.	Unahisi unyogovu mkubwa na upotevu wa furaha. Hii ndio kipindi kigumu zaidi kwa matumizi ya dawa za kulevya. Itifaki namba 01. Wasiliana na mtu ambaye anaweza kukusaidia. Anza kuchukua asidi ya amino ya tyrosine na NAC ikiwa una kula.	Kipindi cha juu cha unyogovu na wasiwasi. Kuanza kwa matumizi ya 5-HTP. Msaada wa mfuatiliaji wa serotonin. Hisia zisizo na mshindo ni dalili kwamba mwili unaendelea kujirekebisha.
Wiki ya 1 hadi wiki ya 4.	Mipango ya kupunguza matumizi ya GHB inaendelea chini ya uangalifu wa daktari.	Anhedonia inaongoza. Zoezi linaanza - ni lazima, si hiari. NAC na Brain Stack zinafanya	Kuboresha hali ya moyo kwa kadri. Kuondoa mawasiliano na

	Mchanganyiko wa virutubisho unaendelezwa. Selank inatumiwa kila siku ili kusaidia dhidi ya wasiwasi. Kulala kunaongezeka polepole kwa kutumia Epitalon. Uanzishaji wa receptors za GABA unaendelea.	kazi. Hamu ya mchanganyiko wa dawa za kulevya (meth) na ngono inajitokeza kama hamu kali zaidi.	wengine kunaweza kuonekana kama jambo kubwa—hisia za karibu zinazotokana na utendaji wa serotonini zimepotea. Tumia 5-HTP na inositol. Anzisha tena mwingiliano na jamii kwa taratibu.
Miezi ya 1-3.	Kupunguza matumizi ya GHB kunaweza kuwa karibu na mwisho au katika hatua za mwisho. Mifumo ya GABA yanaendelea kupona kwa kiasi kikubwa. Matukio ya PAWS (withdrawal) - mawimbi ya wasiwasi - yanahitaji kutumia mbinu ya kupumua ya 4-7-8 na Selank.	Uongezaji wa vipokea maji vya D2 unaendelea kuonekana. Furaha halisi inarudi. Ujasiri na uwazi wa akili unaboreshwa. Hamu ya ngono inarudi - inaweza kuwa ya kuchanganyifu bila mazingira ya matumizi ya dawa.	Mficha wa serotonin unaanza kujengwa upya. Urahisi katika mahusiano unarudi polepole. Hisia za joto ambazo dawa ya mephedrone ilitoa zinaanza kuonekana – kwa uangalifu na kwa nyakati tofauti – katika uhusiano halisi.
Miezi ya 3 hadi 12.	GHB, matumizi yake yamepunguzwa kwa kiasi kikubwa na mpito unaofaa. Viwango vya asili vya GABA vinaongezeka kupitia mazoezi ya kupumua na zoezi la kimwili. Dalali za PAWS (Post-Acute Withdrawal Symptoms) zinaanza kupungua.	Mifumo ya dopamine imerejea au iko karibu na kiwango cha kawaida. Hamu ya asili ya ngono inarudi. "Flatline" iliyoelezwa hapo juu inaendelea kuboreshwa. Tabia ya lazima inayohusiana na uhusiano wa meth na ngono inapungua.	Viwango vya serotonin vimerudi kawaida. Ujasiri wa kijamii bila kutumia dawa unazidi kuwa rahisi kupatikana. Uhusiano ambao madawa kama vile mephedrone hutoa unaweza kuanza kupatikana katika uhusiano halisi.

Sehemu ya 4 — Urekebishaji wa Kibiolojia — Mfumo Muhuri.

Mchanganyiko wa virutubisho vya uponyaji kwa matumizi ya dawa za kulevya hushirisha sehemu zote kutoka kwa mwongozo kuhusu GHB, meth, na cocaine/mephedrone, pamoja na nyongeza maalum za matumizi ya dawa za kulevya. Lengo: Kufufua kazi ya GABA-B (mwendo wa GHB), uzalishaji wa dopamine na uwepo wa D2 (mwendo wa meth), na hali ya serotonin (mwendo wa mephedrone/MDMA) - wakati huo huo, kushughulikia msingi wa methylation ambao huathiri zote.

4.1 — Msingi wa Mchakato wa Methylation — Muhimu kwa Njia Zote.

Lishe ya ziada.	Kiwango.	Wakati.	Kwa nini ni muhimu hasa kwa uponyaji wa matumizi ya dawa za kulevya wakati wa tendo la ngono?
5-MTHF (L-methylfolate)	Mikrogramu 400-1000 kila siku.	Asubuhi na chakula.	MTHFR inaweza kuongeza hatari ya maambukizi ya HIV kwa kuharibu kinga ya mwili. 5-MTHF husaidia kuboresha kinga hii, na pia inasaidia utengenezaji wa vitu ambavyo huathiri mfumo wa neva, ambayo ni muhimu katika matibabu yote. Kwa watu wanaotafuta kuacha tabibu ya "chemsex", virutubisho hivi ni muhimu sana kwa kuzuia hatari za kiafya na pia kwa kusahihisha mambo yanayohusiana na mfumo wa neva.
Methilkobalamini (B12).	1000–2000 mcg chini ya ulimi.	Asubuhi.	Inafaa kutumika pamoja na 5-MTHF. Uharibifu wa mifumo mingi unaotokana na matumizi ya dawa za kutoa furaha (dopamine, serotonin, GABA kwa wakati mmoja) huweka shinikizo kubwa kwenye njia za usanisi zinazohitaji B12. Tumia aina inayoweza kunyongezwa chini ya ulimi ili kupata matokeo bora. Inasaidia uhifadhi wa myelini, ambayo ni muhimu katika kuzuia uharibifu wa neva unaosababishwa na matumizi ya

			methamphetamines.
P5P (vitamini B6 inayofanya kazi).	25–50mg	Asubuhi.	Mchangamfu kwa usongeaji wa GABA (ghari ya GHB), dopamini (ghari ya meth), na serotonini (ghari ya mephedrone) wakati huo huo. Viuatuzi vinavyotegemea P5P viko katika mahitaji makubwa katika kipindi cha uponyaji baada ya matumizi ya dawa za kulevya. Hii ni muhimu sana katika zote tatu njia hizo.
Magnesiamu glisinati.	400-600mg ya dutu inayotumika.	Asubuhi na jioni.	Kunywa virutubisho hivi kuanzia siku ya kwanza, na viwe vya umuhimu mkubwa kwa njia mbili kati ya tatu: kuunga mfumo wa GABA-B (njia ya GHB) na kudhibiti NMDA / kupunguza wasiwasi (njia ya kujiondoa kutokana na matumizi ya meth). Pia, husaidia utendaji wa moyo, jambo muhimu kwa sababu ya athari za mhedrone na meth kwenye mfumo wa moyo.

4.2 — Mchanganyiko Jumuishi wa Neuropeptidi.

Lishe ya ziada.	Kiwango.	Wakati.	Njia kuu.	Hakuna maelezo.
L-Tirosini.	500–2000mg	Asubuhi, mbali na protini.	Meth / dopamini	Anza siku ya 3 hadi 5 unapokuwa una kula kwa kawaida. Mchangamwakiboko wa dopamine - husuluhisha upungufu mkuu katika matumizi ya dawa za kuta. Epuka protini ili kuongeza ufanisi.
NAC	600-1200mg mara mbili kwa siku.	Asubuhi na jioni, pamoja na chakula.	Mifumo yote.	Usawa wa glutamate unaofaa kwa programu zote tatu. Anza siku ya kwanza. Uthibitisho wa kupunguza hamu katika makundi yote ya dawa. Pia, ina kinga ya ini.

Uridini + DHA + CDP-Choline (Mchanganyiko wa Virutubisho vya Ubongo).	250mg UMP + 1g DHA + 250mg CDP-choline	Asubuhi pamoja.	Meth / dopamini	Uongezaji wa vipozi vya D1/D2 - urejesho wa muundo wa mfumo wa dopamini ulioharibiwa na matumizi ya methamphetamin. Hii ni mchakato wa muda mrefu - huchukua wiki hadi miezi, lakini ndiyo njia inayostahili zaidi inayopatikana ya kurejesha vipozi.
5-HTP	50–100mg	Jioni, dakika 30 kabla ya kulala.	Mephedrone / MDMA / serotonini	Mchangamwakiboko wa serotonini - husaidia kuondoa upungufu wa serotonini unaosababishwa na mambo matatu (mephedrone + MDMA + mfumo mzima). Muhimu kwa ahuvi ya hali ya moyo na usingizi. Urahisi katika mahusiano hujianza hapa.
L-Theanine	200–400mg	Kama inahitajika, mara 2-3 kwa siku.	GHB / wasiwasi	Dawa inayohusiana na mfumo wa GABA na inayodhibiti utendaji wa NMDA, na ambayo hupunguza wasiwasi. Haina uwezekano wa kutengeneza uraibu. Ni muhimu sana kwa kipindi cha wasiwasi kali kinachotokea kwa watu wanaotumia GHB. Pia ni zana kuu ya kusaidia mfumo wa GABA bila kutumia dawa, hasa katika hatua za mwanzo za matibabu.
Taurini.	1-2g kwa siku.	Pamoja na milo.	GHB / GABA	Usaidizi wa vipokea maji vya GABA; ulinzi wa neva;

				kinga ya ini - muhimu kwa watumiaji wa GBL ambao ini yao huweka kemikali inayotengeneza dawa hiyo. Anzisha baada ya kupunguza matumizi ya GHB, sio wakati wa utunzaji wa matibabu unaoendelea.
Inositol.	4-12g (dondosha polepole).	Imegawanywa kwa milo.	Mephedrone / serotonini	Hساسia ya vipozi vya serotonini; kupunguza wasiwasi; ushahidi wa tabia ya lazima ya hamu. Hii ni muhimu sana kwa hamu ya matumizi ya dawa za kulevya inayotokea mara nyingi katika kipindi cha uponuzi.
Omega-3 EPA + DHA	2-4g kwa siku.	Na chakula, asubuhi.	Mifumo yote.	Ina athari ya kupunguza uvimbe wa neva; inasaidia uzalishaji wa BDNF; inaongeza hali nzuri (ina mengi ya EPA); inasaidia utendaji wa seli za ubongo ili kurejesha uwezo wao (ina DHA). Inatatua uharibifu unaosababishwa na vitu vyote vitatu kwa wakati mmoja.
Mchizi wa Lion's Mane.	500–1000mg	Asubuhi.	Meth / utambuzi	Uchochezi wa NGF na BDNF. Inashughulikia athari ya moja kwa moja ya dawa ya kundi la methamphetamines kwenye molekuli za uwezo wa ubongo kubadilika. Urekebishaji wa utambuzi – "mtungi" unaotokea baada ya matumizi ya dawa

				na shughuli za ngono ni mojawapo ya uhaba mkubwa wa utambuzi katika tiba ya uraibu.

4.3 — Safu ya Peptidi

Peptidi.	Mbinu zinazotumika katika matumizi ya dawa za kulevya wakati wa tendo la ngono.	Njia kuu.	Hakuna maelezo.
BPC-157	Usawa wa dopamine na serotonini; usawajenzi wa GABA-B; urekebishaji wa mfumo wa utumbo na ubongo; kupunguza uvimbe; uponyaji wa tishu.	Mchanganyiko wa dawa nyingi.	Peptidi yenye matumizi mengi katika mfumo wa uponyaji wa matumizi ya dawa za kulevya — inashughulikia dopamine (meth), serotonin (mephedrone), GABA-B (GHB), na urekebishaji wa utumbo (dawa zote tatu huziharibu). Anza siku ya 1 ya awamu ya baada ya kuacha matumizi. Inaweza kutumiwa kinywa au kupitia ngozi.
Selank	Dawa ya kupunguza wasiwasi inayofanya kazi kupitia GABA na serotonini; hupunguza wasiwasi bila kusababisha utegemezi; inafaa sana kwa wasiwasi unaotokana na uondoaji wa GHB na upungufu wa serotonini unaosababishwa na mefedrone.	GHB na mefedroni pamoja.	Peptidi muhimu zaidi kwa suala la wasiwasi - linaloshughulikia wasiwasi unaotokana na kukatwa kwa GABA (ghari ya GHB) na wasiwasi unaohusiana na serotonini (ghari ya mephedrone/MDMA). Haioni uraibu. Hutumika kupitia pua. Hufanywa kila siku katika awamu ya awali.
Semax	Uongezaji wa BDNF na NGF; urekebishaji wa utambuzi; udhibiti wa dopamini; urejesho wa sehemu ya ubongo inayojulikana kama	Meth track - utambuzi.	Ulemavu wa utambuzi unaotokana na matumizi ya dawa za kulevya aina ya meth kwa muda mrefu katika shughuli za ngono ni mkubwa. Semax husaidia kukabiliana na kupungua kwa BDNF ambayo meth

	korteksi ya mbele.		husababisha, na inasaidia uwezekano wa ubongo kufanya kazi vizuri tena, jambo ambalo hurahisishia ufanyaji wa maamuzi sahihi katika kipindi cha uponyaji. Inatumika kupitia pua. Anza wiki ya 1.
Epitalon	Muundo wa usingizi; njia ya tezi dume; marekebisho ya ritimu ya kila siku.	GHB - usingizi	Mfumo wa matumizi ya GHB usiku unaweza kuharibu sana ritimu ya kila siku (circadian). Epitalon husaidia njia ya tezi dume (pineal), wakati kupunguza hatua kwa hatua matumizi ya GHB huondoa njia ya nje ya kusababisha usingizi. Wiki 4-6 za kwanza.

Sehemu ya 5 - Afya ya Uzazi na Uponuzi.

THE CENTURION - Njia ambayo tiba ya kawaida haizingatii, na ambayo tiba kutoka kwa matumizi ya dawa za kulevya haiwezi kushughulikia.

Kila mwongozo mwingine katika safu hii una sehemu kuhusu afya ya uzazi ambayo ni fupi au haionekani sana. Mwongozo huu kuhusu matumizi ya dawa za kulevya pamoja na shughuli za ngono (chemsex) hauwezi kufanya hivyo. Uzoefu wa ngono ulikuwa msingi ambao ulioanisha mfumo mzima wa matumizi ya dawa nyingi. Kurejesha afya kutoka kwa chemsex ni hakika—kama kiafya, kisaikolojia, na katika uhusiano—bila kushughulikia moja kwa moja kipengele cha ngono.

Sehemu hii imechukuliwa moja kwa moja kutoka kwenye mfululizo wa Itifaki 35S katika kitabu, ambacho ni itifaki za kitaalamu zilizoundwa kwa ajili ya watu hawa, na pia kutoka kwenye maudhui kuhusu uponuzi wa masuala ya ngono yaliyomo katika Kitabu cha V.

5.1 — Tathmini Kamili ya Afya ya Uzazi.

THE CENTURION — Vipimo Ambavyo Havipaswi Kuchelewa.

Kabla ya chochote katika kazi ya uponuzi wa masuala ya ngono: tathmini ya matibabu. Vipimo hivi siyo hiari na yanapaswa kufanywa wiki ya kwanza ya uponuzi, sio wakati unahisi uko tayari.

- Mtihani wa HIV: Mtihani wa kizazi cha nne unaopima antigeni na kingamwili. Ikiwa kuna uwezekano wa maambukizi mapya, pia anza tiba ya dharura (PEP) ikiwa ndani ya saa 72. Ikiwa matokeo yanaonyesha kuwa mtu amebeba virusi vya HIV: wasiliana na mtoa huduma wa uangalizi wa HIV mara moja. Tiba inapatikana, ni bora, na inawezesha maisha kamili na afya ya kijinsia. U=U ni ukweli.
- Uchunguzi wa magonjwa ya zinaa: gonorrhoea (sampuli kutoka kwenye urethra, njia ya haja kubwa, na kinywa), chlamydia (sampuli kutoka kwenye maeneo yale yale), syphilis (uchunguzi wa damu), herpes (uchunguzi wa damu ikiwa haujacheck hapo awali), hepatitis C (ikiwa kuna matumizi ya dawa za kulevya kupitia sindano), hepatitis B (uchunguzi wa damu na hali yako ya chanjo).
- Chanjo ya hepatitis B ikiwa hujapata kinga: mfululizo wa dozi tatu hutoa ulinzi wa maisha yote.
- Chanjo ya HPV, ikiwa unafaa (mpaka umri wa miaka 45 katika maelekezo mengi): hupunguza sana hatari ya saratani inayohusiana na HPV.
- Tafadhali kumbuka kuwa, ikiwa haujawekewa chanjo na unaishi katika eneo ambapo magonjwa ya mpox yanapatikana, unapaswa kupokea dozi mbili za chanjo ya Jynneos. Magonjwa ya mpox husambaa katika mitandao sawa ya kijinsia ambayo chemsex hufanyika.

- CBC kwa ajili ya agranulocytosis inayohusishwa na levamisole ikiwa matumizi ya dawa za kulevya kama vile kokaini yamekuwepo.
- Jumapilo kamili la kimetaboliki: utendaji wa figo na ini - muhimu kwa watumiaji wa GBL (njia ya ubadilishaji katika ini) na kwa wale wanaotumia dawa yoyote kupitia sindano.
- Uchunguzi wa mfumo wa moyo na mishipa: Kuchukua matokeo ya ECG ikiwa kuna matumizi makubwa ya dawa za kulevya kama vile meth au mephedrone. Ufuatiliaji wa shinikizo la damu.

Ratiba ya uchunguzi wa afya ya uzazi inayoendelea wakati wa uponyaji: angalau kila baada ya miezi 3 kwa mwaka wa kwanza. Mara nyingi zaidi ikiwa unaingiliana za ngono. Uchunguzi huu si adhabu; ni njia ya kuchukua afya yako kwa umakini.

5.2 — Mtego wa Ukaribu wa Kemikali.

THE CENTURION — Kitabu hiki kinaita hili kwa uwazi kama "Kikosi katika Mafunzo."

Kulingana na kitabu hicho, kuhusu "mtego wa uhusiano wa kimwili": 'Kwa watu wengi ambao wanaendelea na tiba, uzoefu wa kwanza wa usiku wa starehe bila pombe au dawa si kurudi kwenye hali ya zamani. Ni jambo jipya kabisa. Kila mmoja, kila mara, kila tukio la karibu lilikuwa limechanganywa na kemikali. Mifumo ya neva hayajui jinsi ya kustahimili uwazi wa mawasiliano halisi - ujasiri, wasiwasi, kina cha hisia ambacho huja wakati hakuna kitu kinacholinda mwingiliano kati ya watu wawili. Hii si kushindwa kwa kimaadili. Ni pengo katika ujifunzaji.'

Katika tiba ya uraibu wa chemsex, pengo hili mara nyingi huwa kubwa kuliko katika aina nyingine yoyote ya tiba ya uraibu. Madawa hayakuwepo kwa bahati mbaya wakati wa tendo la ngono; badala yake, yalikuwa muhimu ili tendo hilo litokee. Mifumo ya neva haijawahi kufunza ujuzi wa uhusiano wa kimahaba bila madawa kwa sababu fursa za kuwa na uhusiano wa kimahaba bila madawa hazikuwepo.

Hii ina maana gani kwa ahueni: Uzoefu wa kwanza wa kimapenzi bila matumizi ya dawa baada ya "chemsex" ni eneo jipya kabisa. Hili si kurudishwa kwa mtu aliyekuwa na uzoefu wa kimapenzi kabla ya kutumia dawa. Kwa watu wengi katika hatua hii ya ahueni, hakukuwa na mtu ambaye angeweza kurejeshwa kwa kuwa na uzoefu wa kimapenzi kabla ya matumizi ya dawa; tabia ya "chemsex" ilianza katika miaka muhimu ya ukuaji wa kijinsia.

5.3 — The Flatline

THE CENTURION — Msimu ambao unaonekana kama upotevu wa kudumu, na sio kitu kingine.

Kitabu hiki kinachunguza "utulivu": 'Kwa wengi, kipindi cha awali cha uponyaji huleta utulivu ambapo hamu ilikuwa hapo awali. Hakuna msisimuko. Hakuna maslahi. Hakuna mvuto wa aina yoyote ya uhusiano." Katika uponyaji wa matumizi ya dawa za kulevya ili kuongeza ngono, utulivu huu ni jambo la kawaida—kwa sababu mifumo ya dopamine na serotonin ambayo ilijazwa ili kuzalisha hali za ngono kali sasa imepunguzwa, na ubongo umesimamisha kwa muda mzunguko wa msisimko wa kijinsia ambao ulikuwa umetumiwa sana.

Uzoefu wa kupoteza ishara ya moyo.	Samahani, sielewi swali lako. Tafadhali jaribu kuuliza tena kwa njia tofauti.	Nifanye nini?
Hakuna hamu ya ngono - kutokuwepo kabisa kwa msisimko au maslahi.	Mifumo ya dopamine na serotonin yamepungua; mfumo wa malipo unafanywa upya ili kuepuka ishara kali za bandia; ubongo unajenga tena uwezo wa kuitikia vizuri mambo asilia ambayo ulifutwa na miaka ya matumizi ya kemikali.	Usipande hofu, usifanye vipimo, na usilazimie chochote. Hii ni kipindi, si hukumu. Huduma kwa mazingira yako — pumzika, zoezi, lishe, na uhusiano — ndiyo msingi ambao tamaa inaweza kujirekebisha. Kipindi cha utulivu kitapungua. Muda unaotakiwa huenda kutokana na: miezi 1-3 kwa matumizi ya kwanza ya dawa za aina ya meth; miezi 3-6+ kwa tabia zinazohusisha matumizi mara kwa mara ya dawa za aina ya MDMA.
Ngono wakati wa kujiweka safi inaweza kuwa ya kawaida, ya kimachoni, au ni vigumu kuishiriki.	Moyo wa neva umegundua kwamba hali ya kusisimka kingono inalingana na hali ya matumizi ya dawa. Hali ya matumizi ya dawa haipo. Mifumo ya kusisimka bado inatafuta kichocheo ambacho ilikuwa imekizoea. Njia asili ya kusisimka ipo, lakini ni ya ajabu.	Mawasiliano ya kimwili ambayo hayajumuishi ngono (kugusa, masaji, kukumbatiana) na ambayo hayahitaji utendaji maalum. Kurudisha polepole hisia za kupendeza bila shinikizo la kufanya tendo la ngono. Mara nyingi, aibu inayohusiana na ngono ndiyo chanzo cha tatizo; usaidizi wa tiba unaweza kuhitajika.
Anajaribu kujua kama kazi imerudisha matokeo.	Kuangalia filamu za picha za starehe ili kuona kama hamu bado inafanya kazi, au kuchunguza mara kwa mara dalili zozote za majibu, huleta wasiwasi katika mfumo ambao unafufuka kupitia utulivu. Kila jaribio huchelewesha uondokaji wa tatizo.	Uchanganuzi hauna suluhisho. Tatizo ni uchanganuzi, sio dalili za tatizo. Hali ya wasiwasi inayotokana na uchanganuzi ndiyo inayozuia kurudiana kwa hamu asilia. Kitabu kinasema: 'Tazama bila kulifanyia kazi.' Ishara za kurudiwa kwa hamu hazihitaji kuchukuliwa hatua mara moja.

5.4 — Kujenga Upya Urafiki na Utulivu wa Ngono.

THE CENTURION — Kujifunza Kilichosemwa— Mawasiliano Bila Vikwazo.

Kitabu hicho kinasema: "Mawasiliano ya kimwili halisi ambayo hapo awali yalitegemea kemikali yanahitaji kujifunza tena tangu mwanzo. Ujuzi wa uhusiano wa karibu bila matumizi ya dawa—kujitambulisha katika mwili, kustahimili hatari ya kuonekana, kukaa pale hisia zinapokuwa kubwa—viliepukwa. Kurejesha hali si kurudi kwenye hali ulikuwa. Ni mwanzo mpya."

Mfumo wa vitendo kwa ajili ya kurejesha uhusiano salama na utulivu katika tiba ya matumizi ya dawa za kulevya (chemsex).

- Miezi ya 1 hadi 3 (wakati wa utulivu): hakuna shinikizo la kushiriki katika shughuli za ngono. Badilisha umakini wako kwa karibu ya kimwili isiyo na matendo ya ngono — kugusa, joto, uwepo wa kimwili pamoja na watu unaoamini. Mifumo ya neva yanajifunza tena kwamba miili inaweza kuwa karibu bila msaada wa kemikali. Hii ni kujifunza halisi kwa mfumo wa neva, si tu jambo la matibabu.
- Kuanzia mwezi wa tatu na kuendelea (wakati hamu ya kimatendo inaanza kurudi): anza na uzoefu wa karibu wenye nguvu ndogo na hatari ndogo. Usifanye shughuli nyingi za kimatendo, zenye washirika wengi, na zinazodumu kwa siku kadhaa kama ambavyo ilikuwa katika chemsex – hiyo inaweza kuwa lengo la baadaye, ikiwa itabaki kuwa sehemu ya utambulisho wa ngono, lakini inapaswa kujengwa kwenye msingi wa hali ya akili. Anza na yale ambayo mfumo mkuu wa neva unaoweza kustahimili bila kusababisha athari mbaya.
- Adui ya ngono: kwa watu wengi katika kipindi cha uponuzi wa matumizi ya dawa za kulevya ili kupata raha za ngono, hasa wale ambao walitumia dawa hizo ili kufanya uasheromakubwa ambacho ungewezekana au kulinganishwa na aibu ikiwa bila dawa, kurudi kwenye hali ya kuwa bila dawa huleta hisia ya aibu. Hii si ushahidi kwamba hamu ya ngono yenyewe ilikuwa mbaya. Ni ushahidi kwamba aibu ilikuwepo kabla ya matumizi ya dawa hizo, na inahitaji uangalifu maalum wa tiba. Tiba inayothibitisha watu wa LGBTQ+ ndiyo mazingira sahihi kwa kazi hii.
- Hali ya HIV na utambulisho wa kijinsia: ikiwa unaishi na HIV – iwe umepatikana hivi karibuni au kwa muda mrefu – kazi ya uponyaji wa masuala ya ngono inajumuisha kuchakata hisia zinazohusiana na matokeo ya uchunguzi, pamoja na kukabiliana na ukweli wa vitendo kwamba "U=U" (Mtu ambaye haonyeshani virusi katika damu yake hawezi kusambaza). Hii hubadilisha kabisa mazingira ya ngono – kwa watu wengi, huondoa hofu ambayo ilikuwa inachangia tabibu hatarishi kuliko kufichua ukweli.
- Monogamia, usio na monogamia, na jumuiya ya ngono: mara nyingi, matendo ya "chemsex" hufanyika katika muktadha maalum wa kijamii na wa ngono (programu, sehemu, mitandao ya kijamii). Uponuzi hauhitaji monogamia au kuacha tabia fulani za ngono. Unahitaji uhusiano wenye busara na jumuiya yoyote ya ngono na tabia ambazo ni za kweli kwa mtu huyo. Kuna jumuiya za watu wa LGBTQ+ zenye utulivu, jumuiya za ngono

zenye utulivu, na maeneo ya uponuzi ambayo yanaunga mkono waziwazi watu wa LGBTQ+.

Sehemu ya 6 - Usimamizi wa Afya na Ukimwi katika Kipindi cha Uponyaji.

PROTOCOLI YA CENTURION - Kanuni ya 42 Inatumika - Kifaa cha Ulinzi kwa Ajili ya Mtu Anayepona Kutoka Matumizi ya Madawa na Shughuli za Ngono.

Kitabu hiki cha maelezo, Protocoli ya 42, hutoa mfumo kamili wa kuzuia na kusimamia VVU. Sehemu hii inatumia mfumo huo hasa kwa ajili ya uponyaji wa matumizi ya dawa za kulevya wakati wa tendo la ngono.

6.1 — Ikiwa Una Maambukizi ya HIV Hasira.

- PrEP (Kinga ya Awali): ikiwa hujatumia PrEP na ulikuwa unashiriki katika shughuli za ngono ambazo zinahusisha matumizi ya dawa, anza kutumia PrEP kabla ya kuendelea na shughuli zozote za ngono. Kitabu hiki kinaita PrEP 'Kinga ya Awali'. Truvada na Descovy (zinachukuliwa kila siku) na Apretude (zinayotolewa kupitia sindano, kila baada ya miezi 2) zote hutoa ulinzi wa zaidi ya 99% dhidi ya HIV ikiwa zinatumika kwa utaratibu. Zinapatikana kupitia daktari wako mkuu, kliniki ya afya ya uzazi, au huduma za watu walio na HIV.
- PEP (Tiba ya Baada ya Kuambukizwa): ikiwa umeonyeshwa na uwezekano wa kuambukizwa HIV wakati wa shughuli za ngono ambazo hujumuisha dawa, anza PEP ndani ya saa 72. Dawa inapaswa kuchukuliwa kwa siku 28. Kuanza matibabu mapema kunaboresha ufanisi. Uliza katika idara yoyote ya dharura au kliniki ya afya ya uzazi.
- Uchunguzi wa kawaida wa HIV: kila baada ya miezi 3 unapokuwa na uhusiano wa ngono. Mtihani wa kizazi cha 4 unaweza kubaini HIV mapema kama siku 18-45 baada ya kuambukizwa. "Kipindi cha muda" (window period) cha mtihani wa zamani sio sawa na kipindi cha muda cha mtihani wa kisasa.
- Ufuatiliaji wa Hepatitis C: ikiwa matumizi ya dawa za kulevya kupitia sindano (IV drug use) yalikuwa sehemu ya tabia ya "chemsex" - fanya vipimo vya Hepatitis C kila baada ya miezi 3. Hepatitis C inaweza kupona. Madawa ya antiviral yanayofanya kazi moja kwa moja hutoa tiba katika wiki 8-12 katika hali nyingi. Kupimwa na kutibiwa si jambo gumu. Tatizo ni kupata ugonjwa bila kujua.

6.2 - Ikiwa Unaambukizwa na Ukimwi

Mfumo wa kitabu hiki: "Mshirika ambaye amepatwa na HIV lakini ana viwango vya virusi vilivyoshinikizwa hawezi kusababisha maambukizi. Virusi vipo, lakini yamefungwa na hayuwezi kusambaa." U=U si mkakati wa kupunguza hatari; ni ukweli wa kisayansi ambao umeanzishwa na masomo ya PARTNER na PARTNER2

ambayo yaliangalia wanandoa maelfu wenye hali tofauti za ugonjwa kwa miaka mingi.

- Ikiwa umepatwa na ugonjwa wa HIV hivi karibuni, wasiliana na mtaalamu wa magonjwa ya HIV au kliniki inayohudumia wagonjwa wa HIV mara moja. Inashauriwa sana kuanza matibabu mapema iwezekanavyo. Matibabu kwa watu wengi huwa ni pilili moja ambayo inachukuliwa kila siku. Watu wengi wanaopokea matibabu huishi maisha ya kawaida.
- Ikiwa umeshapata utambuzi na unafanya matibabu: hakikisha kuwa kiwango cha virusi (viral load) kiko chini ya kikomo ambacho kingeweza kutambulika kabla ya kuendelea na shughuli za ngono bila kuchukua hatua za ziada za kuzuia. Ikiwa kiwango cha virusi hajakatishwa—hili ni jambo la muhimu sana la kiafya. Ongea na daktari wako kuhusu HIV ili kujua kwa nini kiwango cha virusi hakijakatishwa.
- Chemsex na utunzaji wa tiba ya ukimwi: Chemsex husababisha kupungua kwa utunzaji wa tiba ya ukimwi kwa kiasi kikubwa. Kukosa dozi za tiba ya ukimwi—hata mara moja tu—inaweza kusababisha virusi kurudi. Ikiwa chemsex inakuzuia kutunza dawa zako za ukimwi, hii ni mada ambayo unapaswa kujadili na daktari wako wa ukimwi kuhusu tiba ya ukimwi inayotumiwa kupitia sindano (Cabenuva), ambayo huwekwa kila mwezi au baada ya miezi miwili na inabadilisha hitaji la kuchukua dawa kila siku.
- Afya ya akili na Ukimwi: Utambuzi wa Ukimwi katika muktadha wa uponyaji wa matumizi ya dawa za kulevya kwa ajili ya starehe una mzigo maalum wa kisaikolojia — aibu, huzuni, hofu — ambao unahitaji msaada. Huduma ya afya ya akili inayothibitisha na kuheshimu watu wa LGBTQ+ ndiyo muktadha sahihi. Watu wengi wanaishiwa na Ukimwi wanaripoti kwamba matibabu na U=U yamebadilisha uhusiano wao na utambuzi wao, kutoka kwa jambo la kusikitisha hadi hali ya kawaida inayoweza kudhibitiwa. Mabadiliko hayo yanapatikana na ni halisi.

Sehemu ya 7 — Hamu ya Matumizi ya Madawa Chumvi — Kuelewa na Kusimamisha.

CENTURION - Hamu ni kwa hali kamili, sio kwa dawa yoyote mahususi.

Hamjambo peke yako.

Shughuli hii husaidia kikundi.

Hii inamaanisha kwamba hamu ya matumizi ya dawa katika mahusiano ya ngono ina vichochezi vingi ambavyo hamu ya dawa moja tu haviwi nayo. Inaweza kuchochewa na hali ya kusisimka kingonjwa pekee (kichocheo cha ngono = kichocheo cha matumizi ya dawa). Pia inaweza kuchochewa na hali ya kuwa peke yako (hitaji la kuwa na uhusiano). Kwa programu au jukwaa fulani. Kwa wakati maalum wa wiki. Kwa msongo (hitaji la kuepuka). Kwa mtandao maalum wa kijamii. Na kumbukumbu za watu wengine.

Vigezo vinavyosababisha hamu inayohusiana na chemsex.

Kuanzisha.	Hili ndilo ambacho hamu inataka.	Hakuna tatizo.
Msisimko wa kijinsia - chanzo chochote.	Ubongo ambao umejifunza kwamba msisimko wa kijinsia unamaanisha matumizi ya dawa za kulevya huamsha mfumo wa matarajio ya matumizi ya dawa hizo wakati msisimko wa kijinsia hutokea. Hamu inakuwa kwa hali kamili ambayo msisimko wa kijinsia ulikuwa umesababishwa nayo hapo awali.	Hamuna shaka kwamba msisimko wa kijinsia ni halisi. Hisia za kutumia dawa za kutoa starehe zinaweza kuendelea, lakini sio lazima. Fanya zoezi. Wasiliana na mtu ambaye anasaidia katika kipindi cha uponuzi. Msisimko utapita bila kuhitaji matumizi ya dawa ili kupunguza hisia hizo. "Flatline" inaonyesha kwamba kichocheo hiki kinaweza kutokuwepo katika hatua za mwanzo za uponuzi; wakati kinapotokea, njia za kukatiza (interrupts) zinakuwa muhimu.
Programu na majukwaa ya kidijitali.	Programu kama Grindr, BBRT, na zingine zilikuwa njia kuu ya kuingia katika hafla za ngono ambazo zinahusisha matumizi ya dawa. Programu yenyewe ni aina ya kichocheo - muundo wake, picha, na hata subira yanaweza kusisimua hisia zinazohusiana na matumizi ya dawa wakati wa ngono.	Futa programu hizo kabisa kwa muda wa siku 90 angalau. Hii si kuepuka tatizo; ni kubadilisha mazingira (Itifaki ya 05) kama tiba. Ikiwa programu za matoleo ya kimapenzi zitarejeshwa baadaye, hazipaswi kurejeshwa wakati huo huo na utafiti wa matumizi ya dawa za kulevya katika mahusiano unapoendelea.
Ijumaa/Jumamosi	Ubongo ambao umekufunzwa	Panga kila Ijumaa na Jumamosi

jioni (wakati wa mkutano).	kutarajia mkutano wa matumizi ya dawa za kulevya kwa wakati maalum wa wiki utazalisha hamu inayotarajiwa katika nyakati hizo, hata miezi kadhaa baada ya kuacha matumizi.	kwa miezi sita ya kwanza ya uponuzi kwa shughuli mbadala zilizopangwa, zenye bidii. Muda wa kiu lazima ujazwe kabla kiu linapotokea. Usiruhusu wikiendi iwe bila mpango na uwe na matumaini kwamba nguvu ya ndani itakidhi mahitaji.
Unyonyo na kutengwa kijamii.	Uhisiano na uhusika ambao chemsex uliwezesha ulikuwa moja ya faida zake muhimu zaidi. Upweke huongeza hamu ya hali hiyo ambayo kwa kawaida ilimaliza hisia za upweke.	Anwani yoyote. Jumuiya ya watu wanaotumia dawa za kulevya ili kupata raha (chemsex) ilitoa hisia ya kuwa na wengine kupitia njia moja; jumuiya ya uponuzi inatoa hisia hiyo kupitia njia nyingine. Maeneo ya uponuzi ambayo yanathamini na kuheshimu watu wa LGBTQ+, vikundi vya hatua kumi vilivyokusudiwa hasa kwa makundi haya (Crystal Meth Anonymous, SMART Recovery), au jamii yoyote ya watu ambao hawatumii pombe wala dawa za kulevya ambayo haihitaji mtu aache utambulisho wake wa kijinsia.
Mvutano wa kazi, kukataliwa, au maumivu ya kihisia.	Uwezo wa dawa za kutoa "msukumo" katika matumizi ya ngono— njia ambayo ilitoa ulimwengu mbadala wakati wa kipindi cha msongo mkubwa—inamaanisha kwamba uzoefu wowote wenye uchungu unaweza kusababisha hamu ya kuepuka.	Itifaki ya 01 (Kukinga) kwa hali mbaya ya dharura. Mazoezi ya kupumua. Mawasiliano tiba. Tofauti kuu: kushughulikia hali ya dhiki badala ya kujiokoa kutoka kwake. Mbinu za kutafakari ambazo huimarisha uvumilivu wa hali ngumu za kihisia ni hatua ya muda mrefu kwa kichocheo hiki.
Watu kutoka katika mazingira ya "chemsex".	Watu fulani kutoka katika mtandao wa matumizi ya dawa za kulevya (chemsex) huleta msisimko mkubwa—wanaweza kusababisha hisia na matamanio makubwa. Kuwasiliana nao, kuona picha zao kwenye mitandao ya kijamii, au kuwaona katika jamii kunaweza kusababisha hamu kali ghafla.	Vitendo vya kuziba na kukomesha mawasiliano kwenye mitandao ya kijamii ni hatua za kinga, sio ukatili. Itifaki namba 08 (mipango ya kijamii) inaeleza mabadiliko kamili ya mtandao wa kijamii ambayo ahueni kutoka kwa matumizi ya dawa na ngono inahitaji. Baadhi ya uhusiano kutoka kwenye mtandao wa matumizi ya dawa na ngono unaweza kuendelea katika mazingira bila uraibu baada ya muda - nyingi hazuwezi kuendelea katika hatua za awali

		za ahueni bila hatari kubwa ya hamu.

PROTOCOLI YA DAKIKA 5 YA KUKATIZA HAMU YA MATUMIZI YA MADAWA NA KEMIKALI.

1. Jina la kitu ambacho unatamani. Sio "Nataka kutumia." Uzoefu gani maalum ambao unatamai? Je, ni nguvu ya kijinsia? Hisia ya kuwa na watu wengine? Uwezo wa kutoroka? Uhusiano wa kihisia? Kutambua kazi ya kitu hicho hubadilisha jibu kutoka "kataa kutumia" hadi "tafuta njia nyingine ya kupata hisia ile."
2. Ili kutoka kwenye mazingira au jukwaa. Ikiwa uko kwenye programu ya matoleo au katika maeneo mengine, toka mara moja. Ikiwa uko peke yako nyumbani usiku wa Ijumaa, badilisha mahali ambapo ulikuwa. Kubadilisha mazingira yako ya kimwili na kidijitali ndio hatua ya kwanza.
3. FANYA TENDO LA KUPUMUA LA 4-7-8 — MIZUNGU SITA. Hamu ya matumizi ya dawa za kulevya wakati wa tendo la ngono ina vipengele vingi vya kibiolojia ambavyo hufanya kazi kwa pamoja. Mizunguko sita, si minne, ili kuchochea majibu thabiti ya mfumo wa neva.
4. Chukua NAC, L-THEANINE, na MAGNESIUM. Duru ya kemikali inayochochea hamu ina sehemu ambayo inaweza kushughulikiwa mara moja. Hizi ni virutubisho vitatu ambavyo vinahusiana sana na hali ya hamu inayohusu mifumo mingi ya mwili.
5. WASILIANA — HASA NA MWENYEJI WA JAMII YA UFUTUAJI. Sio mtu wa mawasiliano ya kijamii ambaye haelewi ufutuaaji wako. Haswa mtu anayefahamu ufutuaaji kutoka kwa matumizi ya dawa za kulevya, kama vile Crystal Meth Anonymous, mfanyakazi wa afya ya ngono, mshauri wa ufutuaaji anayefahamu jamii hii, au mtaalamu wa tiba ambaye ana uzoefu katika suala hili.
6. Hapa si peke yako.
7. Nini kilichusababisha hilo? Ni kazi gani iliyotafutwa? Ulitenda nini? Mwangaza wa hamu ulikuaje? Baada ya wiki tatu, data hii itafunua muundo wako maalum wa hamu - mifumo, mambo yanayochochea, na kazi - kwa uwazi ambao hakuna mtu nje anaweza kutoa.

Sehemu ya 8 — Jumuiya, Utambulisho, na Muundo wa Umoja katika Maisha Safi.

CENTURION - Kila mtu anapaswa kupata tiba bila kuwaacha watu wengine. Tiba inapaswa kuwasaidia watu kujenga maisha mapya ndani ya jamii yao.

Changamoto muhimu zaidi katika tiba ya matumizi ya dawa za kulevya na ngono ni hii: eneo la matumizi ya dawa za kulevya na ngono liliwapa watu jumuiya halisi, hisia halisi za kuwa sehemu ya kikundi, uhuru wa kujieleza kimahaba, na urafiki halisi, yote pamoja na matumizi ya dawa. Kuondoa dawa bila kushughulikia jukumu la jamii husababisha kutengwa—na kutengwa ndicho mazingira ambamo urekebisho hutokea kwa urahisi zaidi.

Kupona kutokana na matumizi ya dawa za kulevya katika mahusiano ya ngono hauhitaji kuacha jumuiya ya watu wanaopenda wapenzi wa jinsia moja, watu wenye mwelekeo wa kimahaba, au watu wengine. Hauhitaji kuwa na tabia ya kujizuia kingonjwa. Hauhitaji kukataa utambulisho wa ngono au tabia za ngono ambazo zilikuwa za kweli kwa mtu huyo kabla ya mtindo huo wa matumizi ya dawa kuanza. Inahitajika kujenga aina mpya ya jumuiya ambayo inatoa huduma sawa na zile ambazo matumizi ya dawa katika mahusiano ya ngono yalitoa – hisia ya kuwa sehemu, uhusiano, utambuzi wa ngono, na uwezo wa kuwa mtu kamili – lakini kwa njia ambayo haihusishi matumizi ya dawa.

Kujenga Jumuiya ya Watu wa LGBTQ+ ambao wameamua kuacha uraibu.

- Crystal Meth Anonymous (CMA): imelenga hasa jamii za LGBTQ+ zilizoguswa na matumizi ya dawa hiyo, na ina uwepo mkubwa katika miji mikubwa. Uzoefu uloshirikiwa wa "chemsex" huunda uelewa maalum ambao jumuiya zingine za uponuzi zinaweza kutokuwa nayo.
- Mikutano ya SMART Recovery kwa watu wa jamii ya LGBTQ+: njia mbadala isiyo na msingi wa kidini inayobadilisha mfumo wa hatua kumi na mbili, na idadi ya mikutano iliyokusudiwa hasa kwa watu wa jamii ya LGBTQ+ inaongezeka.
- Huduma za usaidizi maalum kwa watu wanaohusika na "chemsex": Nchini Uingereza, mashirika mengi ya afya ya uzazi na HIV hutoa huduma maalum za usaidizi kwa watu wanaohusika na "chemsex". Huko Marekani, mashirika kama vile San Francisco AIDS Foundation, CALLEN-LORDE Community Health Center (New York), na mashirika mengine mengi yanayotoa huduma za utunzaji wa HIV hutoa uongozi maalum kuhusu "chemsex". Mtaalamu ambaye ana ujuzi kuhusu "chemsex" ndiye anayeweza kusaidia zaidi katika kipindi hiki cha uponyaji.
- Maeneo ya kijamii salama kwa watu wa LGBTQ+ ambao hawatumii dawa za kulevya: baa ambazo hazitumii pombe, matukio ya bila pombe ndani ya jamii za Pride, ligi za michezo za watu wa LGBTQ+, mashirika ya jumuiya, fursa za kujitolea. Muundo wa kijamii wa jamii hauhitaji dawa za kulevya ili

kuwepo—lakini toleo lisilo na dawa za kulevya linahitaji upangaji maalum kwa sababu halionekani sana kuliko toleo linaloendeshwa na matumizi ya dawa.

- Jamii ya watu wanaotafuta uponyaji kama mfumo wa kijamii: Watu wengi ambao wanajitahidi kutoka kwa matumizi ya dawa za kulevya katika shughuli za ngono (chemsex) hupata jamii ambayo huwafaa zaidi kutoka kwa watu wengine ambao wanaelewa vizuri jinsi chemsex ilivyokuwa na pia jinsi ya kupona kutoka kwake. Ujuzi ulio pamoja—kuhusu hisia za dawa hizo, gharama zao, na jinsi ya kujenga maisha mapya—huunda aina ya uhusika ambao jamii inayotumia dawa hizo au sehemu zingine za jumla za uponyaji haziwezi kuiga.

Swali la Utambulisho.

THE CENTURION — Yule uliokuwa si yule wewe ni sasa.

Mara nyingi, uponuzi kutoka kwa matumizi ya dawa za kulevya katika mahusiano ya ngono husababisha tatizo la utambulisho: "Ikiwa si mtu ambaye huenda kwenye vikao vya tiba, basi ni nani mimi katika uhusiano wa ngono?" Kwa watu ambao maendeleo yao yote ya ustaarabu katika uhusiano wa ngono yamefanyika ndani ya muktadha wa matumizi ya dawa za kulevya, utulivu haurejeshi utambulisho wa zamani; badala yake, unahitaji kujenga utambulisho mpya.

Uchovu si utambulisho wa mtu. Utambuzi wa kijinsia – kama vile kuwa mwanaume, bisexual, queer, au nyingine yoyote – sio matumizi ya dawa za kulevya. Uanachama katika jamii hauhusiani na matumizi ya dawa. Ubunifu, nguvu, na hamu ya uzoefu mkali ambayo ilimfanya mtu kuwa na utaratibu wa kutumia dawa za kulevya – hayo siyo madawa yenyewe. Haya ni sifa za mtu ambazo ziliwepo kabla ya matumizi ya dawa na zinaendelea kuwepo, na zinaweza kutumiwa katika mambo mengine badala ya matumizi ya dawa.

Upondfu ni uundaji wa utambulisho wa kijinsia na kijamii ambao hauhitaji dawa za kulevya ili kuufikia. Uundaji huo unaweza kuchukua miaka mingi. Si upondfu kutoka kwa yule/yule wewe, bali ni ugunduzi wa yule/yule wewe bila "filter".

Sehemu ya 9 — Kuelekea kwenye Recovery Kernel: Ramani yako ya Mbinu.

Urekebishaji wa matumizi ya dawa za kutoa starehe (chemsex) ni sehemu yenye maelekezo mengi zaidi katika mfululizo huu. Mwongozo wa kila aina ya dawa unatoa maelezo kwa kila hatua. Ramani hii huunganisha yote hayo.

Awamu.	Itifaki.	Lengo kuu.	Hakuna maelezo maalum kuhusu chemsex.
Dharura ya matibabu (Siku 0-7).	Mwongozo wa GHB (Sehemu ya 3); Mtoa huduma za matibabu; Kliniki ya afya ya uzazi.	Usimamizi wa matatizo ya kuacha GHB; upimaji wa HIV/magonjwa ya zinaa; PEP ikiwa inafaa; kuanza utumiaji wa PrEP.	Saa za kwanza 72 huamsha utunzaji wa matatizo ya kuondoa dawa ya GHB. Kila kitu kingine kinafuata baada ya hatari kubwa za kiafya kuwa zimeondolewa. Tathmini ya HIV/magonjwa ya zinaa katika wiki ya kwanza ni lazima.
Msingi wa Kibiolojia (Siku za 1-14)	Protokoli 07, 09, 17, 18; Viraka vilivyoungan ishwa (Sehemu ya 4).	Mchanganyiko wa virutubisho tatu; lishe; maji; usingizi; magnesiamu - Siku ya 1.	NAC na magnesi hupewa siku ya kwanza - kwa lengo la kushughulikia njia zote tatu wakati huo huo. Tyrosine huanza kutumika siku ya 3 hadi 5. 5-HTP huanza kutumika siku ya kwanza (jioni). Mchanganyiko wa dawa za njia zote tatu huanzishwa ndani ya wiki mbili za kwanza.
Ubuni Jipya wa Teknolojia na Mazingira (Siku za 1-30).	Itifaki ya 05, Itifaki ya 08.	Futa programu; mpangilio upya wa mitandao ya kijamii; kuondoa msisimko; usimamizi wa mawasiliano yanayohusiana na matumizi ya dawa za kulevya.	Programu hizo lazima zitolewe ndani ya saa 24 za kwanza. Si baadaye. Mfumo wa vikao vya "chemsex" umeandaliwa hasa kupitia majukwaa ya kidijitali - mabadiliko ya mazingira yanapaswa kujumuisha mazingira ya kidijitali kwa ujumla. Hii ndiyo mabadiliko magumu zaidi ambayo watu wengi wanaopona kutoka "chemsex" wanahitaji kufanya.
Ramani ya Jeni (Wiki za 1-4)	Sehemu ya 15 (Mkusanyiko), Sehemu ya 2 ya mwongozo huu.	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2, SLC6A4, CYP2B6	GABRA2 yenye hatari kubwa ndiyo matokeo muhimu zaidi kwa timu ya matibabu katika usimamizi wa GHB. COMT Val/Val inaeleza kiwango cha utumiaji. Hali ya MTHFR inathibitisha kwamba 5-MTHF ni muhimu. SLC6A4 fupi/fupi huonyesha hali ya msingi ya serotonini ambayo inahitaji usaidizi wa kina wa dawa za aina ya

			mefedrone.
Afya ya Uzazi na Usimamizi wa Ukimwi (Inaendelea).	Protokol 42 (Kuzuia Ukimwi); Sehemu ya 5 na 6 ya mwongozo huu; Kliniki ya afya ya uzazi.	Ufuataji wa PrEP au tiba ya ART; uchunguzi wa magonjwa ya zinaa kila robo mwaka; kujenga upya maisha ya ngono bila uraibu; ujifunzaji wa jinsi ya kukabiliana na hali ngumu.	Njia ya afya ya uzazi inafaa kwa kipindi chote cha uponyaji—si kama hatua ya muda mfupi bali kama mazoea yanayoendelea milele. Uchunguzi wa magonjwa ya zinaa kila robo mwaka, utunzaji endelevu wa dawa za PrEP au ART, na kujenga upya uwezo wa kufanya shughuli za ngono bila uraibu ni mazoea ambayo yanafuatia mtu kwa maisha yote, si tu katika hatua za mwanzo za uponyaji.
Usanifu wa Jumuiya (Wiki za 2-12)	Protokoli ya 04, Protokoli ya 08, Protokoli ya 16; Chama cha Madaktari (CMA) au sawa.	Jamii ya LGBTQ+ inayohimiza utendaji wa maisha bila uraibu; msaada unaozingatia masuala ya "chemsex"; uhusiano wa tiba.	Jamii ambayo chemsex ilitoa lazima ibadilishwe – si kwa jamii mbaya zaidi au ile ya watu ambao hawataki uhusiano wa ngono, lakini na jamii inayokufuata wewe bila matumizi ya dawa za kulevya, ambapo unaweza kupata hisia ya kuwa sehemu na kuunganishwa. Hii ndiyo mradi muhimu zaidi wa muda mfupi katika uponuzi kutoka kwa chemsex, na ndio unayochanganua sana mafanikio ya muda mrefu.
Utambulisho wa Kijinsia (Miezi 2-12)	Protokali za 20, 21, na 35S; tiba inayothibitisha watu wa jamii ya LGBTQ+.	Uundaji wa utambulisho wa kijinsia; usimamizi wa aibu; maendeleo ya ulinzi na uhusiano; "flatline" na suluhisho lake.	Mtaala maalum wa safu ya 35S katika Kitabu cha Saba cha kumbukumbu kuu una muundo kamili kwa kazi hii. Mtaalamu wa tiba anayeunga mkono watu wa jamii za LGBTQ+ na ana uzoefu kuhusu matumizi ya dawa za kulevya (chemsex) ndiye anayeweza kuunda uhusiano bora zaidi katika hatua hii.
Mchezo wa muda mrefu (miezi 6+).	Protokoli 24, 25, C-28, C-31; Protokoli 35S.d	Muundo wa kina wa "Warrior"; lengo lake; kujielekeza kamili kwa ustahimilivu, uhusiano wa kijinsia na ushirikiano wa jamii.	Mtu ambaye amejirekebisha na kuishi maisha bora baada ya matumizi ya dawa za kulevya katika mahusiano (chemsex) – akiwa na jumuiya halisi, uwezo wa kufurahia uhusiano bila kutumia dawa, nguvu na uthabiti ambao ubongo wake unahitaji, afya yake ya HIV imedhibitiwa, na amepata ahueni kamili ya kiafya – ni tofauti kabisa na mtu aliyefika ukurasa wa kwanza wa mfululizo huu. Kitabu hiki kilikiandikwa kwa kuzingatia mtu huyu.

Maneno ya mwisho.

THE CENTURION - Jumuiya, uhusiano, na umakini - Hizi zilikuwa kweli. Njia ya kuzifikia haihitaji dawa za kulevya.

Kitabu hiki kinasaidiwa na watu wa J.P., A.C., J.S., G.F., na C.O. - wale ambao hawakuwa na wakati wa kutosha kabla ya mtu kuwaambia kwamba kilichowapeleka kutumia dawa hiyo ilikuwa sababu za kibiolojia, sio udhaifu. Katika tiba ya matumizi ya dawa katika mahusiano (chemsex recovery), uthamini huu una maana maalum: janga lililowaathiri jamii za LGBTQ+ katika miaka ya 1980 na 1990 lilipelekea majeraha makubwa kwa jamii, ambayo bado yanaendelea kuonekana. Dawa ambazo zilitumika kuhusiana na uasheromano katika jamii hizo hazikuwasili bila sababu. Zilikuja katika hali ya upotevu, aibu, stigmati, na hisia za uhuru wa kiasi ambazo majeraha wakati mwingine husababisha.

Recovery Kernel hawataki kwamba ujisikie shukrani kwa kuwa umesalia hai au kwamba udhishiwe mambo ambayo dawa zilikuwa zikitakufaa. Dawa hizo zilikuwa zikitakufaa vitu halisi — jumuiya, uhusiano, hisia ya kuwa sehemu, uhuru wa kijinsia, hali ya kusisimka, na hisia ya kuwa hai kikamilifu na kuthaminiwa katika ulimwengu ambao ulikuwa umekuelezea kwamba jamii yako ilikuwa ni hatari na isiyostahili kuishi.

Kile ambacho Recovery Kernel inatoa ni uwezekano kwamba mambo yote hayo muhimu yanaweza kupatikana bila kutumia dawa za kulevya. Yaani, hisia ya kuwa sehemu ya kikundi inaweza kupatikana katika jamii ambayo haina matumizi ya dawa za kulevya. Uhusiano unaweza kupatikana katika uhusiano wa kweli. Hisia kali zinaweza kupatikana kwa uwezo asilia wa mtu ambaye anajitahidi na kujitengeneza. Uhuru wa kijinsia unaweza kupatikana – kikamilifu zaidi, salama zaidi, na endelevu zaidi – katika uhusiano wa kijinsia ambao unatokana na jinsi ulivyo kweli, badala ya kile ambacho dawa za kulevya zilizokuruhusu kufanya kwa muda.

"Chemsex trinity" ilikuwa mfumo. Ilikuwa mfumo wa dawa ulioandaliwa kwa makusudi ili kuzalisha hali maalum. Uponuzi ni ujenzi wa mfumo mwingine ili kuzalisha hali hizo—kupitia njia ambazo hazichangamshi mfumo wa dopamine, hazitelezi mfumo wa GABA, au kuhatarisha mwili.

Kitabu hiki kilichorushwa kilitengenezwa na mtaalamu wa usanifu. Kinawasilishwa kwako kama seti ya vipimo vya uhandisi. Jengo hilo ni lako kujenga.

— — —

Crystal Meth Anonymous (CMA): crystalmeth.org | SAMHSA: 1-800-662-4357
Never Use Alone: 1-800-484-3731 | RAINN: 1-800-656-4673 | LGBTQ+ Crisis: The Trevor Project: 1-866-488-7386

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

Rejelea Kitabu Kamili cha Centurion cha Recovery Kernel kwa maelekezo yote yanayohusiana.

⚠ CHANZO CHA KUSAIDIA KUPUNGUZA HATARI – SI USAHAWA WA MATIBABU.

Jinsi ya Kurejesha Kutokana na Matumizi ya Madawa ya Kulevya (Chemsex) Ukitumia Programu ya Recovery Kernel | Mfululizo wa Maelekezo Maalum kwa Aina za Madawa.